

SÁBADO.27.ABR 2024 WWW.DIARIODOMINHO.PT 1,20 € Diretor: DAMIÃO A. GONÇALVES PEREIRA | Ano CV | n.º 33877



DR

Espírito de Abril recriado em Braga

P.11



Congresso de Espiritualidade evocou místicos de Braga

RELIGIÃO P.14

DM

“Docinhos” promovem Santuário do Bom Jesus

BRAGA P.03



DM



DR

AGERE mantém tarifas para serviços de água, saneamento e resíduos em 2024

P.05



Avelino Lima

DESPORTO P.22

SC Braga joga “final” para o terceiro lugar



DR

P.21

Humberto Gomes vai continuar na baliza do ABC



HOJE | Olhar Brasileiro







CARLOS NUNO VAZ

João Aguiar vive na Alegria completa da manhã de Páscoa

Três datas fulcrais marcaram a vida deste Homem que, na pedra tumular, tem este pensamento e lema de vida: «A minha vocação é falar aos homens das coisas de Deus»: 23 /12/ 1949, o seu nascimento; 25/03/1973, a sua Ordenação Sacerdotal e Bodas de Ouro em 2023; 27/04/2023, o seu Natal para a plena liberdade, alegria e felicidade que só em Deus podemos encontrar.

João Aguiar era alguém verdadeiramente livre e sinceramente comprometido com a causa do Evangelho, fonte de verdadeira liberdade que cresce no compromisso e no serviço. Por isso nos questiona na última obra: 'Cochichos' (nº 114) :«Crescemos no compromisso e no serviço»?



DR

O que realmente o definia era o seu sorriso afável, amável e extremamente acolhedor. Acrescentando: «Apetece-me o compromisso e o abraço; o perdão e a suavidade; a partilha do banco e da mesa.

Apetece-me perguntar e compreender; dizer devagar o caminho e o voo; ouvir a madrugada a sair do sono!

Quase tudo perdemos quando perdemos o momento de abrir as mãos e o coração e pomos chaves em todas as portas. Ou algemamos numa cave o anjo das esplanadas e da escuta e vendamos a serena doçura do seu olhar». (nº 36)

Refere Dom António Couto em *"A Eucaristia, o Sacerdócio e Jesus, o Filho"*: «O Talmude, que é a sabedoria hebraica condensada em cinco milhões de palavras, refere exemplarmente que o punho cerrado representa a sabedoria do imbecil, que pensa que detém o mundo nas malhas da sua rede». E refere depois que: «quando a mão inicia o movimento de se abrir, é como pétalas de uma flor que se abre à vida. (...) é assim que floresce a inteligência (...) O homem bíblico deve viver de mãos abertas, mãos que recebem e dão. Deus governa o mundo com as mãos abertas, dando: 'Ele governa o mundo com a palma da sua mão (Sir 18, 3), que tem sempre posta sobre nós'» (Sl 139, 5). (pp. 19-20)

António Couto convida-nos a ver mais fundo: «... a função do sujeito já não é capturar e dominar com o que há-de 'prender' no compreender, mas acolher com espanto e reconhecimento». E a Bíblia vai muito mais longe: «não se trata de objectos que se entregam ao homem; trata-se de um Tu, o Tu de Deus, que, por amor, vem até ao homem e a ele se entrega por amor, debruçando-se sobre ele e abaixando-se até ao ponto de lhe lavar os pés e a alma, de cuidar dele, de o alimentar, de lhe afagar o rosto, de o ensinar a andar (...) Mãos abertas para Receber. Para Acolher. Para Acariciar. Para Dar. Para Repartir. Para Partilhar». (pp. 20-21)

É para esta Liberdade que somos convidados: «O Senhor é o Espírito e onde está o Espírito do Senhor, aí está a liberdade». (2 Cor 3, 17) «Foi para a liberdade que Cristo nos libertou (...) O que vale é a fé que actua pelo amor». (Gl 5, 1,6) Paulo insiste: «Foi para a liberdade que vós fostes chamados. (...) Pelo amor, fazei-vos servos uns dos outros». (Gl 5,13)

João Aguiar corrobora: «Crescemos no compromisso e no serviço!» (Cochichos, n.º 114) E: «Quem se entrega, faz-se dom. Não quer possuir, mas oferecer. Não deseja governar a vida, mas dar vida. Não procura para amealhar, mas para encontrar e partilhar. Põe a mesa, mas, sobretudo faz-se alimento!» (n.º 19)

A nossa celebração do 25 de Abril tem de levar a este compromisso e entrega. Senão, resume-se a um floreado de palavras que soam bem aos olhos e aos ouvidos, mas que ficam muito longe do real compromisso de entrega e amor que nos é exigido para construir uma sociedade verdadeiramente humana e humanizadora.

Foi isto que, com meu irmão padre Júlio e um comum amigo, lhe fomos segredar junto ao seu túmulo, em silêncio e em prece, na tarde do Dia da Liberdade.

Nota - Logo às 18h00, na Eucaristia, na Senhora-a-Branca, faremos memória agradecida da vida e obra deste Amigo, pedindo que sejamos dignos dos ideais que nos propôs com doçura e encanto e pelos quais tanto lutou, quer na sociedade em geral, quer sobretudo na Igreja que tanto amava e que serviu com total dedicação e abnegação.



FERNANDO VIANA

Parlamento Europeu votou Diretiva relativa às alegações ambientais

Muitos produtos são vendidos recorrendo os fabricantes, na sua promoção, a alegações ambientais que podem não ser verdadeiras, ou serem exageradas, ou ainda não comprovadas, desta forma enganando os consumidores que buscam produtos mais ecológicos e amigos do ambiente.

Daí a Comissão Europeia ter apresentado uma proposta de Diretiva (Proposta de Diretiva *Green Claims*) em março de 2023, tendo por objetivo proteger os consumidores relativamente às alegações ambientais (por exemplo, quando um produto é apresentado como sendo "menos poluente" ou "biodegradável"), a qual foi votada na sessão plenária de 11 a 14 de março de 2024 pelo Parlamento Europeu em Estrasburgo.

A Diretiva vai proibir alegações ambientais e rótulos de sustentabilidade que não sejam minimamente fundamentados, obrigando à imposição de critérios objetivos e transparentes nas referidas alegações ambientais, combatendo a venda de produtos falsamente ecológicos e verdes (*greenwashing*).

Desde logo, determinadas afirmações que são colocadas nos rótulos têm de corresponder ao que está legalmente definido. Estabelece também que a fundamentação de alegações ambientais explícitas se deve basear numa avaliação prévia sobre essa alegação que, entre outros, deve: Especificar se a alegação está relacionada com a totalidade de um produto ou apenas com parte dele; Basear-se em dados científicos amplamente reconhecidos que tenham em conta as normas internacionais pertinentes, bem como em conhecimentos técnicos mais avançados; Considerar todos os aspetos ou impactos ambientais que sejam significativos para avaliar o desempenho ambiental; Demonstrar que a alegação ambiental realizada não decorre dos requisitos impostos por lei aos produtos desse grupo de produtos ou aos profissionais do setor; Facultar informações sobre se o desempenho do produto é significativamente superior no que respeita aos impactos ambientais, em comparação com a prática comum para produtos desse grupo; Incluir informações exatas, primárias ou secundárias, relativas aos impactos ambientais à disposição do profissional.

Caso se trate de uma pequena empresa (com volume de negócios anual não superior a dois milhões de euros e com menos de 10 trabalhadores) e não pretenda receber um certificado de conformidade de alegação ambiental, fica isenta de cumprir estes requisitos.

Para além destes aspetos, sujeita as alegações ambientais comparativas a um conjunto de requisitos mais exigente (por exemplo, a utilização de informações equivalentes para a avaliação dos impactos, aspetos ou desempenho ambiental dos produtos comparados ou a indicação dos dados utilizados para a avaliação dos impactos ambientais e modo de comparação). Estabelece ainda que a avaliação utilizada para fundamentar alegações ambientais explícitas deve ter em conta o ciclo de vida do produto ou o conjunto das atividades do profissional, a fim de identificar os impactos pertinentes que são objeto das alegações e de evitar a omissão de quaisquer aspetos pertinentes por parte do profissional.

Após esta votação, terá início o processo de negociação relativo ao texto final da Diretiva, que uma vez aprovado, deverá ser transposto para os Estados-Membros.

Braga

Os Docinhos do Bom Jesus são o segundo produto do projeto "Cinco Sentidos", que buscou inspiração no Escadório dos Cinco Sentidos.



COMPRA

Os "Docinhos" vão ser comercializados na Casa das Estampas ou nos Hotéis do Bom Jesus.

"Docinhos" promovem Santuário do Bom Jesus e dão continuidade ao projeto "Cinco Sentidos"

CARLA ESTEVES

A Confraria do Bom Jesus do Monte apresentou, ontem, os "Docinhos do Bom Jesus", o segundo produto do projeto "Cinco Sentidos", que visa contribuir para a promoção cultural, religiosa e turística do Santuário, que iniciou há pouco mais de um ano com a apresentação da fragrância do Bom Jesus. O produto, que será comercializado na Casa das Estampas e nos Hotéis do Bom Jesus, é produzido artesanalmente pelas monjas trapistas, mestres confeiteiras, que nestes docinhos souberam realçar o sentido do paladar, bem expresso na quarta fonte do Escadório dos Cinco Sentidos, utilizando uma mistura de miolo de amêndoas, mel e laranja, fruto que abunda nos jardins do Bom Jesus.


DM

A apresentação dos "Docinhos do Bom Jesus" decorreu ontem no Hotel do Elevador

O presidente da Confraria do Bom Jesus, cónego Mário Martins, explicou que os "Docinhos" são o segundo produto do projeto "Cinco Sentidos", desta vez centrando-se no sentido do paladar, e dando continuidade à fragrância do Bom Jesus, que enalteceu o sentido do olfato.

«Podemos afirmar que o Bom Jesus "nos sabe bem" porque, como refere o salmo 119 "a Palavra de Deus é mais doce que o mel para a nossa boca...», disse o presidente da Confraria.

Salientando que os "Docinhos do Bom Jesus" vêm envolvidos por uma «bonita e graficamente bem conseguida embalagem, trabalhada em papel reciclado, que nos mantém no caminho da sustentabilidade», o cónego Mário Martins referiu-se ainda ao texto que acompanha os docinhos na sua caixa e que remete para o facto destes doces nos lembrarem «o quanto Jesus é bom, e por isso, doce, interpelando-nos também a oferecer e a testemunhar essa doçura na vida dos outros».

«Este projeto, baseado nos cinco sentidos, foi pensado para ser concretizado ao longo de três anos, esperando, proximamente, apresentar um novo produto associado a outro sentido», avançou.

Antes, o vice-presidente da Confraria do Bom Jesus, Varico Pereira, enaltecera já o facto de toda a conceção do doce ser da autoria das monjas trapistas, em virtude de uma parceria intermediada pelo Arcebispo de Braga, D. José Cordeiro, tendo as religiosas concebido o produto, o design e negociado o preço do mesmo.

«Este produto não valoriza apenas o sentido do paladar, mas é também uma valorização dos recursos endógenos porque temos aqui a laranja do Bom Jesus, a amêndoa de Palaçoulo, o mel de Miranda do Douro e é também o continuar da estratégia que a Confraria delineou quando tomou posse neste mandato, que é concretizar os objetivos da Encíclica Laudato Si, valorizando os produtos endógenos e as maravilhas feitas de forma artesanal», disse.

Depois de revelar um pouco da História e da vocação da Congregação, que se rege pela Regra de São Bento, a criadora dos docinhos, a irmã Annunziata, explicou que eles resultam precisamente da utilização destes produtos frescos e da experimentação na cozinha, pois «não aprecia fazer sempre a mesma receita».

A irmã Ana Cecília, acrescentou que os docinhos têm um espírito comunitário, resultando do trabalho coletivo de todas as irmãs, incluindo a mais velha, com 86 anos.

Foi o próprio D. José Cordeiro quem revelou a forma como, por sua interceção, decorreu o processo de instalação da Congregação no Mosteiro Santa Maria Mãe da Igreja, em Miranda do Douro, onde se encontram em terrenos disponibilizados por 25 famílias. Mostrou também a sua satisfação por «a Braga, que é um lugar beneditino, chegar também agora uma presença beneditina».

Referindo-se em particular aos "Docinhos do Bom Jesus", o Arcebispo de Braga felicitou a iniciativa da Confraria, argumentando que «a espiritualidade é o que de mais real possa existir».

«Muitas pessoas falam em espiritual como se não fosse real. Aqui está a prova», afirmou.

Por seu turno, o presidente da Câmara de Braga considerou esta iniciativa como «fundamental para responder ao desafio de hoje de qualquer espaço, qualquer território ou ativo turístico, que consiste em conseguir reinventar-se a qualquer momento, e trazer alguma novidade à interação com aqueles o visitam, sejam os residentes ou os milhares de turistas que todos os anos passam por aqui».

«É um desafio enorme e difícil de superar mesmo para um espaço como este que tem tanto para oferecer, mas é algo que é visto, na minha perspetiva, com muito bons olhos porque é um alento para as pessoas poderem usufruir ou enriquecer a sua experiência», disse.

Brincando com o facto de parecer «um contra-senso disponibilizar docinhos a quem vem aqui praticar atividade física no seu dia a dia», Ricardo Rio afirmou que o produto pode ser encarados como «uma recompensa para quem já fez os escadórios do Bom Jesus ou pelo menos para quem precisa de alento para continuar para o Sameiro», enaltecendo ainda o espírito de partilha a que convida a caixinha dos docinhos, que tão bem combina com o Bom Jesus, «um local que não é para usufruir isoladamente».

«Olho agora com muita expetativa para aquilo que virá a seguir, neste fio criativo e inspirador do Perfume do Bom Jesus e dos "Docinhos". Estou expectante para ver o que os próximos três sentidos nos trarão», afirmou.

Na sessão marcou presença também a Confraria BAFA (Bracara Augusta Fidelis et Antiqua), que levou a missão de dar a conhecer os "Docinhos".

BREVES

INTERVENÇÃO EM CONDUTA PODE AFETAR ABASTECIMENTO DE ÁGUA

DIA 30 DE ABRIL O Município de Braga e a AGERE informaram que, devido a uma intervenção na conduta de abastecimento da Avenida da Liberdade, poderá haver interrupção no abastecimento de água no dia 30 de abril, entre as 9h00 e as 13h00.

Segundo o comunicado municipal, a intervenção poderá afetar o abastecimento de água na zona envolvente da Avenida da Liberdade com a rua 25 de Abril e com a rua do Raio.

VAI AVANÇAR 2.ª FASE DE OBRAS NA QUINTA DOS CONGREGADOS

REPAVIMENTAÇÃO O Município de Braga informou que a segunda fase das obras de repavimentação dos Quarteirões Residenciais da Quinta dos Congregados tem início previsto na próxima quinta-feira, dia 2 de maio.

De acordo com o comunicado, nesta segunda fase, que decorre entre 2 e 19 de maio, vai haver o corte total da Av. Antero de Quental, rua Luís Soares Barbosa e travessa Luís Soares Barbosa.

NO ÂMBITO DO FESTIVAL INTERNACIONAL DE ÓRGÃO

Alunos do Conservatório atuam na igreja de Adaúfe

Está marcado para hoje à noite, pelas 21h30, o penúltimo concerto do Festival Internacional de Órgão que, na edição deste ano, dedicou particular atenção ao canto coral.

Desta vez o encontro está agendado para a igreja de Santa Maria de Adaúfe, onde vai atuar o coro dos alunos do secundário do Conservatório de Braga, dirigido pela professora Ana Rute Rei.


DR
Tiago Ferreira

DR
Ana Rute Rei

Do programa fazem parte obras de Bach, Mozart, Fairé, Stadella e Mendelssohn, algumas das quais interpretadas por alunos solistas do mesmo conservatório.

Para dar voz ao órgão histórico desta igreja, um instrumento de finais do século XVIII, estará o organista Tiago Ferreira, que procurará mostrar as "vozes" deste importante instrumento.

Este concerto tem o apoio especial da empresa Costeira e da Junta de Freguesia de Adaúfe.

Os concertos têm entrada livre. A programação pode ser vista em www.festivalorgaobraga.com

PROPOSTA VAI SER ANALISADA EM REUNIÃO DE CÂMARA

AGERE mantém tarifas para serviços de água, saneamento e resíduos em 2024

A AGERE vai manter as tarifas e preços dos referidos serviços para todos os utilizadores, domésticos e não-domésticos, ao longo do ano de 2024, anunciou ontem a autarquia.

Segundo um comunicado, a proposta será analisada na reunião de Executivo Municipal, que decorre na próxima segunda-feira, dia 29 de abril, a partir das 9h30, no Forum Braga

Esta medida representa «um esforço contínuo para consolidar a evolução do tarifário, mesmo diante da subida generalizada dos preços registada nos anos anteriores», especifica a autarequia.

«Nos últimos dois anos, o Índice de Preços no Consumidor (IPC) refletiu uma variação média anual de 7,8% em 2022 e 4,3% em 2023, no entanto, os bracarenses usufruíram de um ganho real nas facturas pelo nono ano consecutivo», pode ler-se na nota de imprensa.

A AGERE «reitera o compromisso de reduzir a diferença entre os custos reais dos serviços e os valores cobrados aos consumidores, sem comprometer os investimentos em infraestrutura e sua manutenção. Além disso, mantém o objetivo de promover um uso racional da água em prol do meio ambiente», acrescenta.



DR

O congelamento tarifário é complementado por outras medidas

No documento, é referido que «o congelamento tarifário é complementado por outras medidas de redução tarifária adotadas em anos anteriores, incluindo o alargamento da tarifa familiar da água, alterações na tarifa social, reduções para IPSS, Juntas de Freguesia e associações desportivas».

Dessas medidas, consta o alargamento da tarifa familiar da água a todos os agregados com quatro ou mais pessoas, medida que representou uma redução de 40 por cento no valor final da parcela da água.

Também a tarifa social tem vindo a registar alterações, com o alargamento da base dos bracarenses que podem aceder a esta tarifa. As IPSS têm uma redução de 12,5% e as Juntas de Freguesia passaram também a beneficiar de uma redução de 20%. As associações desportivas, com a reformulação dos escalões, tiveram uma redução do tarifário do serviço de água de cerca de 7%, em termos médios.

No que diz respeito às taxas estatais, a AGERE reflete as atualizações obrigatórias, como o aumento da Taxa de Gestão de Resíduos (TGR) de 25€/ton para 30€/ton (no ano anterior tinha aumentado de 22€/ton para 25€/ton) e as actualizações da Taxa de Recursos Hídricos (TRH) referentes à água e ao saneamento. «Estas atualizações irão repercutir-se na fatura mensal dos munícipes e serão visíveis na área "Pagamentos ao Estado"», refere o comunicado.

«A AGERE reafirma o seu compromisso com a qualidade e acessibilidade dos serviços prestados, procurando sempre o equilíbrio entre as necessidades da comunidade e a sustentabilidade dos recursos», afirma a autarquia.

OBRAS E ATIVIDADES NO CONCELHO

Município atribui 865 mil euros às freguesias e instituições

Mais de 865 mil euros é a verba que a Câmara de Braga vai transferir para obras em freguesias e para apoiar a atividade de instituições, de acordo com propostas que vão segunda-feira a reunião de executivo.

No que se refere aos contratos interadministrativos, a maior fatia, 271 mil euros, diz respeito à execução da requalificação e alargamento da Rua de Andrias, Travessa do Paço, Beco de Andrias e o acesso da Rua de Segões, na União das Freguesias de Celeirós, Aveleda e Vimieiro. Palmeira vai receber 117 mil euros de reforço de verba para requalificação e alargamento da Rua da Igreja. A União das Freguesias de Arentim e Cunha recebe 28 mil euros para o alargamento e recuperação do Caminho do Paço.

Para a União das Freguesias de Merelim (S. Paio), Panóias e Parada de Tibães segue o valor de 27 mil euros para a requalificação do ringue da Agrafonte. Já Sobreposta recebe 8 mil euros para o projeto de requalificação e alargamento da Rua da Piscina. Adaúfe recebe 6 mil euros para pavimentação e alargamento de uma parte da Rua do Penedo.

Em matéria de apoios financeiros a entidades culturais, serão analisadas as propostas de contrato com a ARCUM – Associação Cultural e Recreativa Universitária do Minho (6.5 mil euros); Centro Cultural e Social de Santo Adrião (1,5 mil euros); Tuna Feminina Universitária do Minho – Gatuna (4,5 mil euros); Suonart – Associação Cultural (35 mil euros) e A.M.T.M – Projet´arte na Tradição, Associação (14 mil euros).

Vão ser também aprovados apoios financeiros a freguesias e contratos-programa de desenvolvimento desportivo

BREVE

LARGO DE SÃO ROQUE RENOVADO

MERELIM DE S. PAIO O Largo de São Roque, em Merelim de São Paio, está renovado e pronto para servir a comunidade.

A inauguração das obras de requalificação decorreu quinta-feira, com a presença do presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio, que destacou o momento de celebração e de reconhecimento do empenho conjunto na construção de um futuro melhor para população de Merelim de São Paio. A intervenção representa um investimento superior a 320 mil euros.


DR



DURANTE TODO O MÊS DE MAIO, NUMA INICIATIVA QUE TERMINA COM O "HOPEN – BRAGA BEER FESTIVAL", DE 30 DE MAIO A 2 DE JUNHO

Bracarenses desafiados a juntar amigos para "Duas de Letra" com cerveja artesanal

FRANCISCO DE ASSIS

Bracarenses e turistas foram desafiados a juntar amigos para a segunda edição da rota da cerveja artesanal, que este ano foi renomeado como "Duas de Letra", mais uma forma de animação turística e de dinamização económica no concelho e na região. A iniciativa decorre durante o mês de maio e conclui-se com o "Hopen - Braga Beer Festival", de 30 de maio a 2 de junho.

A campanha passa por fazer um menu com cinco tipos de cerveja Letra e petiscos, em bares do centro da cidade de Braga, a um preço acessível de 4 euros. Ao todo são 19 os espaços que aderiram à iniciativa.

A apresentação do roteiro "Duas de Letra", decorreu no Bira dos Namorados, por Pedro Soares, adjunto da Presidência da Câmara Municipal de Braga; Rui Marques, diretor-geral da Associação Empresarial de Braga (AEB); e Filipe Macieira, fundador da cerveja Letra e responsável pelo marketing do produto; Luís Ferreira, do Posto de Turismo de Braga; e Diogo Carvalho, do Bira dos Namorados, um dos parceiros da iniciativa.


Francisco de Assis
Promotores dizem que se pode dar "Duas de Letra", com amigos, à tarde ou ao fim do dia

Rui Marques fez o enquadramento da rota, que este ano assume o nome de "Duas de Letra", numa junção da habitual expressão "duas de treta" e a minhota cerveja Letra, cada vez mais premiada a nível internacional.

Segundo o responsável da AEB, o objetivo passa por promover e dinamizar o consumo da cerveja artesanal, aumentando a cultura deste tipo de cerveja tanto nos profissionais como no consumidor final; estimular a inovação do setor da restauração, «procurando fomentar a criação de experiências gastronómicas memoráveis que realcem as características sensoriais da cerveja artesanal e dos respetivos petiscos».

A expetativa de Rui é de um consumo de mais de 20 mil litros de cerveja, com um impacto económico de 100 mil euros.

Câmara de Braga elogia dinamismo desta parceria

Por sua vez, a Câmara Municipal de Braga, através de Pedro Soares, elogiou o dinamismo desta parceria, que certamente vai cativar bracarenses e turistas.

O adjunto de Ricardo Rio enalteceu ainda o empreendedorismo, inovação e sobretudo o «gosto pelo território» de Filipe Macieira e da Letra. «São pessoas apaixonadas pelo território. E os parceiros não poderiam ser melhores».

Pedro Soares acredita que a junção de parcerias, em vez de concorrência, só pode redundar em grande sucesso. «Juntos conseguiremos melhores resultados».

Filipe Macieira, lembrou que, no Minho, não faz sentido pensar em cervejaria sem algo para se petiscar. Por isso, esta é uma iniciativa que tem tudo para dar certo. Não escondeu o «orgulho» no sucesso da Letra,que já vai na sétima letra (G), com a C a ser premiada por estes dias. A expetativa é que estas iniciativas ajudem a mudar mentalidades de responsáveis de espaços de restauração e dos consumidores, mostrando que os diferentes tipos de cerveja podem "casar" com diferentes petiscos.

Diogo Carvalho também elogiou a iniciativa e a parceria, que permite o conhecimento dos diferentes espaços. À semelhança do ano passado, em jeito de incentivo, os consumidores que mais gostos tiverem nas suas partilhas nas redes sociais vão receber prémios.

ESTRUTURA FOI MANDADA ERIGIR POR D. DIOGO DE SOUSA, O ARCEBISPO QUE ABRIU PORTAS E HORIZONTES DA CIDADE

Braga classifica Fonte dos Granjinhos como Monumento de Interesse Municipal

A fonte dos Granjinhos, na cidade de Braga, mandada erigir pelo arcebispo D. Diogo de Sousa em 1509, está, desde ontem, classificada como Monumento de Interesse municipal. A informação foi publicada ontem num edital do Diário da República.

Assinado pelo presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio, o edital refere que a classificação foi aprovada pelo executivo em 2 de abril.

Dado que a fonte se encontra inserida na Área de Reabilitação Urbana do Centro Histórico de Braga, não foi necessário criar uma zona especial de proteção.

A fonte esteve colocada durante mais de 450 anos na antiga rua dos Granjinhos, que ligava o atual largo Carlos Amarante à demolida igreja de São Lázaro.

Nos anos 60 do século XX, foi transferida para a parede do pátio da capela de São Sebastião, junto ao largo Paulo Orósio, porque as obras de ampliação do hospital colidiram com o traçado da rua dos Granjinhos.

Em março de 2016, a fonte foi desmontada e deslocada para junto do Palácio do Raio, muito perto do seu local original.

Trata-se de uma fonte renascentista de espaldar retangular.

De referir que a fonte dos Granjinhos ostenta o brasão de D. Diogo de Sousa, o Arcebispo de Braga que abriu horizontes, portas e ruas de Braga.

Redação/Lusa


DR
Fonte dos Granjinhos ostenta o brasão de D. Diogo de Sousa

Região



Estes projetos vêm reforçar e aumentar a competitividade e a valorização dos nossos ativos territoriais. MANOEL BATISTA



TURISMO

Ações integram, ainda, a valorização do património histórico e natural; património cultural e museus; e produtos turísticos com vista à criação de destinos turísticos de dimensão sub-regional e local.

Alto Minho e Cávado contratualizam 261 milhões para desenvolvimento e coesão



DR



DR

Contratos com as CIM foram assinados em Penedono, sendo o Alto Minho representado por Manoel Batista e o Cávado por Ricardo Rio

As Comunidades Intermunicipais do Alto Minho e do Cávado contratualizaram com a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte (CCDR-Norte) contratos de desenvolvimento que prevêm um investimento global nas duas regiões na ordem dos 261 milhões de euros até 2029. O investimento, no âmbito do Norte 2030, permitirá levar a cabo um conjunto alargado de investimento público e privado na região.

A CIM Alto Minho garantiu a contratualização de 128,1 milhões de euros no âmbito da assinatura dos contratos de desenvolvimento e coesão territorial relativos ao Plano de Ação do Investimento Territorial Integrado (ITI) da CIM Alto Minho/Estratégia "Alto Minho 2030". Por seu turno, a CIM Cávado assegurou uma dotação global que totaliza 133.585.625 euros, repartidos entre 122.305.795 euros de FEDER e 11.279.830 euros de FSE+,

Os contratos de desenvolvimento e coesão territorial, assinados quarta-feira, em Penedono, no norte do distrito de Viseu, entre a CCDR-Norte com sete comunidades intermunicipais (CIM) e a Área Metropolitana do Porto, contabilizam 1,4 mil milhões de euros, cerca de um terço do total, 3,4 mil milhões, que a estrutura de coordenação e desenvolvimento gere no programa estratégico Norte 2023, a executar até 2029.

De acordo com os responsáveis da CIM Alto Minho, o plano de ação, agora contratualizado no âmbito do Norte 2030, irá orientar as políticas e os projetos de investimento da região nos próximos anos, englobando diferentes tipologias de intervenção relacionadas, por exemplo, com infraestruturas de educação; equipamentos sociais; eficiência energética; ciclo urbano da água; promoção do sucesso educativo; proteção civil; mobilidade urbana/intermunicipal multimodal sustentável; reabilitação e regeneração urbanas; incentivos às empresas; empreendedorismo e criação de emprego, entre outras.

Na sessão solene, presidida pelo ministro Adjunto e da Coesão Territorial, Manuel Castro Almeida, o presidente da CIM Alto Minho, Manoel Batista, destacou que estão «consensualizados objetivos e iniciativas estruturantes em torno de quatro grandes objetivos: uma região competitiva.; uma região conectada; uma região atrativa e uma região resiliente».



Entidades intermunicipais com mais responsabilidades no desenvolvimento territorial.

Com a assinatura do ITI, espera-se que o esforço atingido no processo associado ao plano de ação agora firmado neste contrato territorial, bem como as metas e objetivos propostos permitam no período 2024-2027 tornar o Alto Minho uma sub-região «que valoriza os seus recursos para se tornar mais competitiva, que organiza os produtos do seu território para se tornar mais atrativa, que garante conetividade e se posiciona ativamente na atração e retenção de talentos, suportada no reforço da sua sustentabilidade e resiliência para fazer face aos desafios e mudanças atuais e futuras», apontou o autarca.

Por seu turno, durante o seu discurso na cerimónia, o presidente do Conselho Intermunicipal da CIM Cávado, Ricardo Rio, referiu que «o território do Cávado tem-se distinguido nos últimos anos pela sua base económica, cuja diversificação e força têm um impacto significativo no desenvolvimento e na competitividade e inovação deste território, caraterizado pelo seu potencial de exportação de conhecimento e tecnologia (com destaque para setores como o turismo, a indústria têxtil, a tecnologia, a agricultura e os serviços), apoiada numa base urbana vibrante e sustentável».

Em relação às verbas, a CIM Cávado pretende mobilizar nos próximos anos cerca de 73,6 milhões euros de FEDER (55,1% do investimento total) com o objetivo de melhorar e qualificar os serviços, equipamentos e espaços públicos existentes, numa logica de sustentabilidade e eficiência.

O Círculo Urbano da Água, Eficiência Energética nos Edifícios Públicos e processos de Digitalização, em conjunto, representam um montante aproximado de 48,7 milhões de euros de FEDER (cerca de 36% do ITI Cávado 2030).

Está previsto um investimento de cerca de 11,2 milhões de euros de FSE+ (representando 8% da ITI) em educação, formação profissional e programas de desenvolvimento de competências.

Ao mobilizar estes e outros investimentos, «acreditamos que é possível caminhar para um desenvolvimento gradual da qualidade de vidas das populações, e promover e fortalecer a competitividade na região do Cávado, contribuindo para o desenvolvimento económico sustentável», referiu Ricardo Rio.

CANTÂNIA NO CENTRO CULTURAL VILA FLOR

Guimarães mostra projeto de canto para crianças em concertos

DR



Projeto promove música e cultura junto das crianças

Dois concertos no Centro Cultural Vila Flor, em Guimarães, no dia 11 de maio, vão mostrar ao público o resultado do projeto "Cantânia". Trata-se de um projeto de canto participativo para alunos em idade escolar, entre os 8 e os 13 anos, que, ao longo do ano letivo, ensaiaram canções, coreografias e prepararam adereços com a ajuda dos professores na sala de aula.

O projeto de canto participativo para alunos em idade escolar, entre os 8 e os 13 anos, o Cantânia apresenta-se no Centro Cultural Vila Flor com o concerto "O Naufrágio", no dia 11 de maio, com uma sessão às 11h00 e outra às 16h30.

Os dois concertos apresentam uma cantata, um poema lírico transformado em música, que conta a história de um grupo de alunos prestes a fazer a viagem de final de curso num enorme cruzeiro. Biel e Martina, os protagonistas, têm visões opostas sobre a maneira de viajar: ele pensa que é um desperdício de recursos e uma máquina de poluição, mas Martina acredita que são jovens e precisam viver o presente.

De acordo com informação municipal, aquela narrativa da cantata desenvolve-se em torno desta dualidade até que a chegada de uma tempestade fortíssima será o gatilho que os fará perceber que, além de disputas e formas diferentes de pensar, a única maneira de fazer as coisas é fazê-las corretamente, e que a ecologia e o respeito pelo planeta são o melhor que podemos fazer para salvar o mundo.

O "Cantânia" é um projeto concebido e produzido pelo serviço educativo do L'Auditori de Barcelona, sendo desenvolvido em Portugal pela Sociedade Musical de Guimarães – Conservatório de Guimarães, com apoio do Município de Guimarães desde 2017. Ao longo dos anos, segundo os responsáveis, «o "Cantânia" tem vindo a cimentar a sua posição como uma iniciativa importante de desenvolvimento integral dos alunos entre os 8 e os 13 anos». Mais uma vez, este ano, o espetáculo "O Naufrágio" foi ensaiado ao longo do ano letivo, nas respetivas salas de aula, com a ajuda dos professores. Ao longo do ano letivo, os alunos ensaiaram a cantata com a ajuda dos professores na sala de aula, com o objetivo de promover a música e a cultura junto dos mais novos, através do canto e da participação ativa na criação e preparação do espetáculo final. O projeto tem-se expandido ao longo dos anos, sendo atualmente desenvolvido em diversas cidades, como Barcelona, Madrid, Valladolid, Sevilha, Salamanca, entre outras.

ALTERNATIVA EM TODOS OS CICLOS E SECUNDÁRIO

Guimarães alarga oferta de refeições vegetarianas nas escolas

O Município de Guimarães anunciou, ontem, que vai alargar a oferta de refeições vegetarianas a todos os ciclos de ensino e ao Secundário. A oferta alternativa, implementada em 2022/2023 em nove Agrupamentos de Escolas do território, «obteve excelente aceitação por parte dos alunos e professores», valorizam os responsáveis municipais.

O Município de Guimarães implementou no ano letivo 2022/2023 a oferta de uma refeição vegetariana mensal nos refeitórios dos estabelecimentos de educação e ensino do 1.º ciclo de nove Agrupamentos de Escolas que «obteve excelente aceitação por parte das crianças e alunos, especialmente porque se procura adaptar as preparações ricas em proteína de origem vegetal que já tinham boa recetividade por parte destes, como por exemplo o chili, a feijoada, a massa à lavrador ou o rancho», ilustra a autarquia, em comunicado. Face a estes resultados, a Câmara Municipal irá alargar a oferta de refeição vegetariana mensal, em substituição da refeição de carne, peixe ou ovo, aos restantes estabelecimentos de educação e ensino do 1.º ciclo e ainda às escolas de 2.º e 3.º ciclos e escolas secundárias, já no próximo mês maio.

Segundo a mesma nota, os desafios enfrentados coletivamente, quer ao nível do combate às alterações climáticas, quer ao nível da preservação dos ecossistemas naturais e do ambiente, obrigam a repensar a forma como nos alimentamos. Várias organizações, como é o caso do IPCC (Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas), reconhecem que uma das formas mais sustentáveis de o fazer é através do reforço do consumo de proteína de origem vegetal e da redução do consumo de proteína animal.

Para além disso, as refeições de base vegetal ampliam a diversidade alimentar e podem acarretar benefícios para a saúde como a diminuição do risco de desenvolvimento de obesidade, de diabetes e de doenças cardiovasculares em idade adulta.

Recentemente foi lançado o novo SPARE – Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares – uma ferramenta informática que permite planear refeições escolares de acordo com as principais recomendações alimentares e nutricionais nacionais e internacionais vigente que preconiza a «presença de leguminosas nas refeições, como fonte proteica principal, pelo menos, uma vez por mês».

DR



Guimarães alarga oferta de alimentação saudável

INSTALAÇÃO DA OTIIMA INDUSTRIES

Esposende capta investimento de 18,7 milhões de euros

O concelho de Esposende vai acolher a instalação de uma nova unidade industrial, a Otiima Industries, S.A., do Grupo Kozowood, num investimento de 18,7 milhões de euros, que prevê a criação de dezenas de novos postos de trabalho no concelho, informou, ontem, a autarquia.

Aquele novo investimento surge na continuidade ao plano de investimento do Grupo Kozowood que, após a inauguração em fevereiro da primeira unidade industrial, parte agora para a construção daquela segunda unidade Industrial. A proposta de reconhecimento de interesse para o desenvolvimento local proposto pela empresa mereceu a aprovação da Câmara, na última reunião do executivo, «traduzindo-se num conjunto de incentivos, nomeadamente isenção e redução de taxas e impostos», concretiza a gestão municipal, em comunicado.


Investimento prevê instalação de fábrica de última geração

Com o intuito de melhorar e otimizar a capacidade produtiva e dar resposta às novas exigências do mercado, a Otiima Industries, S.A. vai avançar com a construção de uma fábrica de última geração para a fabricação de painéis de CLT – Cross Laminated Timber com capacidade de processamento de CLT. O projeto visa desenvolver e implementar uma solução industrial avançada, aplicando as melhores práticas tecnológicas e de processo disponíveis, para a produção de painéis de CLT, recorrendo principalmente a madeira disponível no território português. A empresa, constituída em 2013, pretende assim posicionar-se como um player de referência nesta área de elevada exigência tecnológica, à escala europeia.

Com este investimento na criação de uma unidade em Esposende, a empresa projeta um aumento do quadro de pessoal direto, com a criação de dezenas de postos de trabalho. Para além disso, a construção do edifício e respetivas infraestruturas, fomentará a criação de novos postos de trabalho de forma indireta, bem como a aquisição de bens aos fornecedores locais.

«A atração de novas empresas para o concelho de Esposende, bem como o crescimento das já instaladas, é sinónimo de criação de mais emprego e maior riqueza, o que naturalmente se traduz em melhores condições de vida de toda a comunidade», refere o presidente da Câmara, Benjamim Pereira. Neste contexto, o autarca expressa satisfação pela instalação da Otiima Industries, notando que «é imperativo que as empresas possuam infraestruturas que permitam dar resposta e ter uma gestão eficientes dos processos produtivos, numa altura em que o setor da construção está em transformação, sendo necessárias novas metodologias, inovação e a redução da pegada ecológica».

BREVES

ESPOSENDE APROVA PLANO MUNICIPAL DE AÇÃO CLIMÁTICA

AMBIENTE A Câmara de Esposende aprovou, em reunião do executivo, o Plano Municipal de Ação Climática (PMAC), documento que define a estratégia local de mitigação e adaptação às alterações climáticas, informou a autarquia.

Em causa está a redução das emissões de CO2 em, pelo menos, 90% até 2050, em relação ao valor de 2005, acelerando a descarbonização e potenciando a resiliência do concelho às alterações climáticas. Segundo a autarquia, «esta meta deverá ser alcançada através da melhoria da eficiência energética e da promoção da produção e utilização de energia mais limpa, como definido no Pacote de Medidas da União Europeia sobre o Clima e as Energias Renováveis».

As ações propostas no PMAC pretendem dar resposta aos novos requisitos normativos e legais estabelecidos pela Lei de Bases do Clima e refletem as diretrizes definidas na programação comunitária, identificando as metas a atingir, a sua calendarização e opções de financiamento.

Por outro lado, a articulação deste Plano com os Instrumentos de Gestão Territorial permitirá reforçar a estratégia climática de Esposende. Adicionalmente, o Município pretende mobilizar a comunidade para contribuir para a ação climática no território, melhorando a sua resposta às vulnerabilidades atuais e futuras.

GNR APREENDEU ARTIGOS CONTRAFEITOS

BARCELOS A GNR apreendeu artigos contrafeitos, no concelho de Barcelos.

No âmbito de uma ação de fiscalização rodoviária, foi detetado um veículo com 24 malas e mochilas contrafeitas, de várias marcas existentes no mercado, as quais foram apreendidas.

O suspeito, um homem de 45 anos, foi identificado e os factos foram comunicados ao Tribunal Judicial de Barcelos.

FAMALICÃO

PSP efetua detenções por tráfico de estupefacientes

No dia 24 de abril, na cidade de Famalicão, no decurso de um patrulhamento, a PSP procedeu à detenção de uma cidadã com 23 anos, por ter sido intercetada na posse de haxixe suficiente para cerca de 12 doses, que lhe foram apreendidas.

No dia seguinte, pelo mesmo pelo motivo, foi detido um cidadão com 26 anos, por posse de liamba suficiente para cerca de 17 doses.

Na cidade de Braga, foi detido um cidadão com 45 anos pelo crime de tráfico de estupefacientes. Aquando abordagem, o mesmo tinha em sua posse haxixe suficiente para cerca de 62 doses e cocaína para 3 doses.

Os detidos foram notificados para comparecerem no Tribunal Judicial de Famalicão.





DEZENAS DE ALUNOS EMPUNHAVAM CARTAZES E FORAM TOCADOS E CANTADOS TEMAS ICÓNICOS COMO "E DEPOIS DO ADEUS" E "GRÂNDOLA VILA MORENA"

Braga recria "Comício de 26 de Abril" e volta a dar voz aos que lutaram pela liberdade

CARLA ESTEVES

Braga reuniu-se, ontem, na mesma praça, onde há 50 anos, mulheres e homens celebraram, com emoção e orgulho, a conquista de poderem, finalmente, falar em liberdade. Embora a chuva não tenha permitido realizar, na íntegra, um espetáculo que tinha sido preparado ao pormenor, promovendo a integração do público escolar e dos bracarenses em geral, o mau tempo não conseguiu diminuir a imensa emoção que se fez sentir na Praça do Município de Braga ao recriar o essencial do "Comício de 26 de Abril de 1974".


A Praça do Município recuou 50 anos para reviver o comício que marcou a liberdade em Braga

No dia 25 eram ainda poucas as informações em Braga, como no resto do país, mas depois de uma jornada de contactos, um grupo de democratas decidiu marcar para o dia 26 um grande comício que mobilizou o povo para a Praça do Município. Em Braga saiu-se assim à rua só no dia seguinte, mas saiu-se com confiança no futuro e sem medos e foi esse o espírito que neste 26 de abril de 2024 foi recriado.

Foi tempo de homenagear a resistência de cerca de meio milhar de mulheres e homens que, no distrito, resistiram às perseguições, às prisões, e às tentativas frustradas de os silenciar. Nos nomes de Vítor de Sá, Lestra Gonçalves, Manuel Silva, Humberto Soeiro, Luísa Caeiro, José Manuel Mendes, Lino Lima e do capitão Joaquim Soares Leite, que então falaram pela primeira vez em liberdade às varandas da Câmara Municipal de Braga foram evocados os nomes das centenas que, de forma anónima, constituíram a espinha dorsal da resistência.

50 anos volvidos a homenagem fez-se pela voz e pelo talento de várias centenas de alunos das escolas do concelho, num projeto que contou com a direção artística da Malad'Arte, desenvolvido em parceria com a Comissão de Homenagem aos Democratas de Braga, o Município de Braga, a Rede de Escolas no âmbito do PNA (Plano Nacional das Artes), envolvendo ainda o Laboratório de Criação Teatral GUT, a Oficina de Teatro ESAS, o Regimento de Cavalaria N.º 6 de Braga, o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, o Coro Allegretus do Centro Cultural e Social de Santo Adrião-Braga e o grupo coral AESAS.

José Manuel Mendes, que aos 25 anos de idade, discursou das varandas da Câmara de Braga, acompanhou, com grande emoção, esta recriação, a partir do interior do edifício da Câmara de Braga. 50 anos depois o atual presidente da Associação Portuguesa de Escritores referiu a «urgência que se sentia de agir de imediato, com uma visão de futuro», e a «enorme alegria» pela vitória da democracia.

Afirmando que «Abril valeu a pena, em absoluto», José Manuel Mendes, deixou, contudo, um alerta para as ameaças que pairam sobre a democracia e um apelo para as combater.

A professora Luísa Caeiro, que aos 30 anos subiu à varanda da Câmara de Braga para dar voz a todas as mulheres que não tinham voz, também assistiu à recriação, recordando a multidão que assistia «sem medos nem ansiedades».

«Fui chamar as mulheres para se juntarem à luta, dizer-lhes que a sua liberdade não se devia ao direito ao voto ou a ter um emprego, mas que devia significar a possibilidade de poderem definir o seu destino», recordou ontem.

Também visivelmente emocionado, o porta-voz da Comissão de Homenagem aos Democratas de Braga, Paulo Sousa, lembrou aos jovens presentes que «esta passagem de testemunho dos mais velhos é uma honra e uma grande responsabilidade», apelando para que «saibam resistir às tentativas de alguns que prometem tudo, mas a única coisa que querem é destruir a democracia».


O apelo à defesa da democracia voltou a fazer-se ouvir


Os alunos das escolas da cidade distribuíram cravos pela assembleia

EM MANIFESTO ELABORADO EM AÇÃO PROMOVIDA PELO BRAGA MEDIA ARTS

Jovens alertam em Braga para ameaças à democracia


Presidente da Câmara, Ricardo Rio, associou-se à realização dos jovens bracarenses

Cento e quarenta jovens dos 13 aos 15 anos, dos mais de 200 inscritos, com o acompanhamento de mais de 60 pessoas, passaram a noite de 24 de abril e a madrugada de 25 de abril encerrados no gnration, numa ação promovida pela Braga Media Arts, para usufruírem e participarem numa ocupação cujo propósito foi imaginarem o que seria viverem num regime totalitário e refletirem, enquanto cidadãos europeus, sobre quais as suas grandes preocupações e quais os desafios que atualmente enfrentam as democracias, a liberdade e as revoluções.

Dessa experiência, os participantes redigiram o seguinte manifesto:

«Dizem que somos individualistas e comodistas, que não queremos saber de política, que não sabemos nada do que se passa à nossa volta. Talvez haja um fundo de verdade, mas temos algo a dizer.

50 anos depois do 25 de Abril sentimos que a democracia está em perigo e que as coisas não correram como pensávamos. Enfrentamos hoje desafios complexos que põem em causa a liberdade e a igualdade. Preocupam-nos as alterações climáticas, a desigualdade de género, o crescimento da extrema direita, a homofobia e a transfobia, a xenofobia, o racismo, a falta de habitação, as desigualdades na saúde e na cultura, a guerra, a desinformação e as fake news, a corrupção.

Não temos ainda direito de voto, mas democracia não é só votar. Partilhamos convosco 25 ideias para a cidade, o país e a Europa. Não são ideias vagas, são propostas concretas. E são urgentes.

Destacamos algumas:

Recuperar o Rio Este;

Criar ações de sensibilização e organizar festivais interculturais para as pessoas conhecerem outras culturas;

Falar sobre estereótipos e sobre as culturas presentes no país nas várias disciplinas do currículo escolar;

Investir na educação política para os cidadãos e cidadãs de todas as idades;

Reduzir as rendas e aproveitar as casas desabitadas para quem mais precisa;

Garantir que toda a gente tem direito a serviços de psicologia e dentista;

Garantir a igualdade salarial entre os géneros, com consequências pesadas a quem não cumprir;

Combater o capacitismo, ouvindo as vozes das pessoas com deficiências, trabalhando a empatia dos jovens e crianças;

Promover preços mais acessíveis para o acesso à cultura;

Garantir a diversidade e pluralidade na participação política;

Implementar programas contra a corrupção;

Criar medidas para combater as fake news e a desinformação.

Acima de tudo, queremos ser escutados e questionados. Queremos espaços onde possamos participar. Queremos ser uma voz ativa numa sociedade em constantes transformações. Afinal, somos o futuro, mas somos também o presente».



Esta ação, operacionalizada pela empresa Theatro Circo de Braga EM S.A. no âmbito do programa EU Digital Deal, co-financiado pela Comissão Europeia, contou ainda com o apoio excecional da Agere, da Edigma, da Cruz Vermelha Portuguesa (em particular a Delegação de Braga e a Coordenação Nacional de Emergência), do Arquivo Nacional da Torre do Tombo, do IPCA, além de um conjunto alargado de voluntários e profissionais locais que prestaram todo o apoio necessário a um evento desta natureza e dimensão, contribuindo para o seu sucesso.

BREVES

"PORTA DA LIBERDADE" FOI ABERTA NOS 50 ANOS DO 25 DE ABRIL

BRAGA As comemorações dos 50 anos do 25 de Abril promovidas pelo Município de Braga ficaram marcadas pela inauguração da obra "Porta da Liberdade", da autoria de Alberto Vieira. Localizada na Avenida da Liberdade, a escultura apresenta uma porta semiaberta com 50 cravos em recorte e foi inaugurada após a sessão solene da Assembleia Municipal.

A localização da escultura justifica-se pela sua associação ao ideal de liberdade. O nome desta avenida, inicialmente atribuído em 1910, com a Instauração da República, havia sido abandonado em 1935 durante o período da ditadura e foi resgatado após o 25 de Abril de 1974. A (re)conquista da liberdade que o nome da avenida traduz está também presente na escultura – a porta da liberdade é sempre uma porta aberta para um caminho em construção.

Para o presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio, a obra vem dar uma «dimensão física» às comemorações. «Hoje é dia de celebrar e era essencial que este momento marcante, para lá de todas as atividades que estão a acontecer, tivesse algo que deixasse uma marca duradoura na cidade. Esta é uma peça bastante expressiva e cuja simbologia está totalmente alinhada com a celebração», afirmou.

Segundo o edil, ao representar uma porta entreaberta, a escultura «dá-nos um repto de movimento e de mudança, ao mesmo tempo que nos obriga a um esforço coletivo para seguir em frente e consolidar as conquistas de Abril».

MARCHAS PELA LIBERDADE ANIMARAM VÁRIAS FREGUESIAS

COMEMORAÇÕES O Arsenal de Crespos, em parceria com a Junta da União das Freguesias de Crespos e Pousada, organizou uma caminhada especial em honra do 25 de Abril de 1974, tendo e a iniciativa reunido mais de duas centenas de participantes da comunidade local.

Durante a manhã, os participantes desfrutaram de uma caminhada, contemplando as paisagens primaveris que caraterizam a região nesta época do ano.

Após a caminhada, os presentes reuniram-se para um almoço, onde puderam partilhar momentos de camaradagem e fortalecer os laços de vizinhança.

Já na freguesia de Fradelos, foi a Associação de Pais que promoveu a realização da "V Caminhada da Liberdade", com que a comunidade local assinalou os 50 anos do 25 de Abril.

A realização, que mobilizou quase 200 pessoas, juntou várias famílias com o objetivo de caminhar pela Liberdade e em comunidade.



NAS COMEMORAÇÕES DOS 50 ANOS DO 25 DE ABRIL

Municípios do Minho convocam cidadãos para consolidação dos valores democráticos

Os 24 municípios dos distritos de Braga e de Viana do Castelo assinalaram os 50 anos do 25 de Abril de 1974 com realizações que mobilizaram as populações para a festa da liberdade. De Viana do Castelo a Melgaço, de Esposende a Vieira do Minho, os munícipes saíram à rua para uma celebração nunca vista. Foram diversos autarcas que advertiram os munícipes para a necessidade de consolidação da democracia e dos valores da "revolução dos cravos".



DR

Autarcas de Viana do Castelo apontaram os "valores de Abril" como uma construção permanente

O pedido mais acutilante para que os cidadãos não dêem a democracia como garantida e que se comprometam com a consolidação dos valores da revolução protagonizado pelo Movimento das Forças Armadas no dia 25 de Abril de 1974 saiu do presidente da Câmara e da presidente da Assembleia Municipal de Viana do Castelo. «A democracia é um exercício de todos e só o esforço conjunto permitirá dar a robustez que a nossa democracia precisa», afirmou Luís Nobre, apontando à necessidade de «escutar e assimilar as preocupações e inquietudes dos nossos concidadãos».

Falando na sessão solene do 25 de Abril, que decorreu no Teatro Municipal Sá de Miranda, o autarca vianense acrescentou que «Abril aconteceu para unir e não para desintegrar ou estabelecer hierarquias sociais e políticas».

«Garantiu-nos desenvolvimento e igualdade. Não é um modelo de país ou sociedade acabado, porque o desenvolvimento e a igualdade estão continuamente em mutação», alertou o edil vianense, pedindo que «tenhamos memória, inteligência coletiva e a audácia de dar continuidade a este processo e valor», uma vez que «só depende de cada de nós» e «porque Abril não é de ninguém, continua a ser de todos e com futuro, pela ação de cada um nós».

Na mesma linha de Nobre foi a presidente da Assembleia Municipal de Viana do Castelo. Flora Silva destacou o «simbolismo» e a «emocção» da "revolução dos cravos" para deixar claro que «torna-se imprescindível levantar a bandeira dos ideais e dos valores de Abril e sermos nós os guardiões da liberdade».

Barcelos liga Abril à esperança

No Município de Barcelos, a sessão oficial da comemoração dos 50 anos do 25 de Abril ficou ligada à esperança. «Celebrar Abril é transformar a esperança em realidade», afirmou o presidente da autarquia barcelense, Mário Constantino, citando Francisco Salgado Zenha. O autarca sublinhou que «a construção e consolidação da democracia e da liberdade exige empenho, dedicação, intervenção diárias por parte de todos nós, num permanente e pleno exercício de cidadania».

Embora reconhecendo que a maioria dos portugueses de hoje já viveu mais tempo em democracia do que vivemos em ditadura, Mário Constantino alertou que «as liberdades do regime democrático não podem nunca ser dadas como adquiridas perpetuamente».

Recordando que desde Abril de 1974 o caminho tem sido difícil e de avanços e recuos, o presidente da Câmara Municipal de Barcelos destacou, todavia, que esse caminho levou a «um desenvolvimento do país», que era «inimaginável há 50 anos».



DR

Mário Constantino

Fafe celebra poder de proximidade

No Município de Fafe, que tem uma forte tradição nas celebrações dos 25 de Abril, o "dia da liberdade" ficou marcado pela celebração do poder de proximidade. A sessão solene da Assembleia Municipal foi um dos pontos altos, mas a festa da democracia alargou-se às freguesias, que tiveram várias inaugurações.

Em Arões S. Romão, foi apresentado à população o novo Parque de Lazer de Arrochela, um espaço ao ar livre que proporcionará momentos de convívio e contacto com a Natureza à comunidade.

Em Golães, o projeto de transformação da antiga Escola de Pequite no novo Centro de Convívio foi inaugurado, representando um momento importante para a freguesia que agora dispõe de um espaço de convívio intergeracional.

Vinhós apresentou o Espaço Cidadão. Situado na Junta de Freguesia, este novo espaço tem como objetivo a descentralização dos serviços, permitindo à população ter acesso, na sua área de residência, a diversos serviços disponibilizados pela Administração Pública.

O presidente da câmara municipal, Antero Barbosa, marcou presença em todos os momentos inaugurais, tendo revelado a sua satisfação por ver «o bom trabalho que as freguesias têm realizado no apetrechamento de serviços e espaços que vão melhorar e fazer a diferença na vida das pessoas».



DR

Antero Barbosa

Em Guimarães, a defesa dos valores da liberdade e da democracia dominaram os discursos que as forças partidárias com assento na Assembleia Municipal marcaram a sessão solene dos 50 anos do 25 de Abril, que decorreu no emblemático Teatro Jordão. O presidente do plenário,João Torrinha, sublinhou a importância de se enfrentar «o desânimo» a que o país assiste e que reclama que os valores de Abril sejam uma luta permanente «contra a indiferença».

AUTARCAS DO MINHO ASSOCIAM CÂMARAS MUNICIPAIS E JUNTAS DE FREGUESIA AOS IDEAIS DO 25 DE ABRIL

Poder Local tem sido fundamental para concretizar metas da revolução

O presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão alertou que apesar de termos hoje «uma democracia pluralista e consolidada», o 25 de Abril «nunca estará completo». Falando na sessão solene comemorativa dos 50 anos do 25 de Abril, Mário Passos apelou ao respeito pelo outro, à tolerância pela diferença, ao sentido de comunidade, à responsabilidade cívica e ao direito à liberdade enquanto «lutas diárias que começam em cada um de nós» e alertou ainda para os perigos da disseminação da mentira e do populismo.

Perante uma Assembleia Municipal lotada, o autarca famalicense lembrou o percurso democrático dos últimos 50 anos capaz de «dar mais liberdade, mais desenvolvimento, melhores condições de vida e mais justiça social» aos portugueses, enaltecendo o contributo «determinante» do Poder Local «na construção de uma comunidade que respeita, mas que também promove ativamente os direitos fundamentais», sejam eles civis, políticos ou sociais. O edil famalicense manifestou «orgulho» no trabalho desenvolvido pelo executivo municipal ao longo destes dois anos e meio de mandato, com mais de 80% do programa eleitoral já executado.


DR
Comemorações dos 50 anos do 25 Abril abriram a porta a maior responsabilidade juvenil

Esposende alerta para risco da rotina

Nas comemorações realizadas no Município de Esposende, o presidente da câmara municipal, Benjamim Pereira, viu com agrado a inauguração de um mural evocativo dos presidentes da Assembleia Municipal de Esposende, desde o 25 de Abril de 1974.

Já na sessão extraordinária da Assembleia Municipal que se seguiu, o autarca de Esposende afirmou ser «hora de honrarmos todos os que, de variadíssimas formas, lutaram pela Liberdade». Benjamim Pereira alertou para o facto de «a banalização rotineira de um evento político de profundo significado, abrir a possibilidade de esta data gerar o desinteresse e incompreensão das novas gerações».

Vila Verde destaca o papel dos jovens

Os mais novos foram mesmo os destinatários preferenciais das mensagens deixadas na sessão solene realizada na Assembleia Municipal. No encerramento das intervenções políticas, o presidente das Assembleia Municipal de Vila Verde, Carlos Arantes, sublinhou o apelo à participação dos jovens na política e, de modo especial, nos atos eleitorais.

«Viver em democracia é, sobretudo, ter a oportunidade de escolher», alertou Carlos Arantes, alertando que «o desinteresse pelo voto é um perigoso precursor da ditadura». Por isso, desafiou a que todos se empenhem «sempre mais na democratização da liberdade».

As comemorações dos 50 anos do 25 de Abril mobilizaram em Vila Verde movimentos e pessoas de diferentes gerações numa «verdadeira manifestação democrática, para valorizar a determinação no processo de construção de um concelho cada vez melhor para todas as pessoas», acentuou a presidente da câmara municipal, Júlia Fernandes.

Lanhoso alerta e Celorico agradece

O presidente da Câmara Municipal da Povoa de Lanhoso, Frederico Castro, desafiou os munícipes a lerem os "sinais dos tempos" e a olhar para os valores possibilitados pela "revolução de Abril" como um bem que precisa de ser preservado.

«O nosso desafio, hoje, passa por comemorarmos fortemente e respeitarmos estes 50 anos [do 25 de Abril] e o quanto foram decisivos para o Portugal democrático e contemporâneo que conhecemos hoje», disse o autarca de Lanhoso.

Falando na sessão solene do 25 de Abril, Frederico Castro advertiu que «devemos saber ler os sinais do presente e assegurar a estabilidade democrática e o futuro de Portugal».

Em Celorico de Basto, a celebração dos 50 anos do 25 de Abril ficou marcada pela homenagem póstuma a dois celoricenses com uma vida de entrega a causas sociais, políticas e associativas, promovida com a atribuição dos topónimos "Avenida Comandante António Manuel Marinho Gomes" e "Rua Fernando Freitas" aos homenageados.

No "dia da liberdade" foram também homenagedas as coletividades locais com 25, 50 e 100 anos e os órgãos de comunicação social locais.

«Celebramos Abril com a homenagem a dois grandes homens de Celorico de Basto», disse José Peixoto Lima. O presidente da Câmara Municipal de Celorico de Basto reforçou que «não poderíamos ter escolhido melhor data para prestar esta homenagem a dois homens que deram o exemplo do que deve ser a tolerância democrática».

BREVE

CABECEIRAS FESTEJA ABRIL COM ANTERIOR PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

BASTO Os 50 anos do 25 de Abril de 1974 foram assinalados em Cabeceiras de Basto com a realização da sessão solene da Assembleia Municipal, com o «momento alto» do programa comemorativo a ser presidido por Augusto Santos Silva, ex-presidente da Assembleia da República.

Na sessão solene da Assembleia Municipal, Augusto Santos Silva destacou que «celebrar o 25 de Abril é festejar a nossa Casa Comum». A ida a Cabeceiras foi ainda aproveitada para o ex-presidente da Assembleia da República evocar os acontecimentos históricos mais relevantes da revolução de Abril de 1974.

O presidente da Câmara de Cabeceiras de Basto, Francisco Alves, vincou que «celebrar Abril terá que ser oportunidade para denunciar movimentos populistas e xenófobos», porque «não podemos ignorar que esses movimentos estão a crescer no país, na Europa e no mundo» e que «não terá qualquer pejo de pôr em causa direitos, liberdades e garantias que o 25 de Abril nos proporcionou», advertiu o autarca.

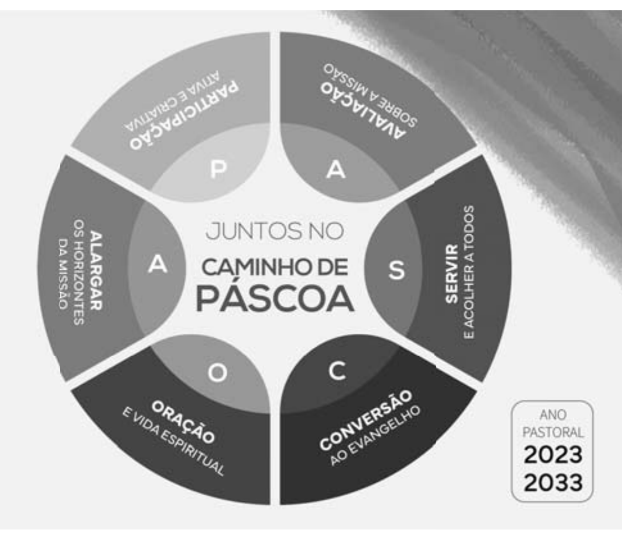




Levar Jesus a todos e todos a Jesus

JUNTOS NO CAMINHO DE PÁSCOA





BERNARDO VASCONCELOS, PADRE ABÍLIO CORREIA, ALEXANDRINA DE BALASAR E SÃO FREI BARTOLOMEU DOS MÁRTIRES

Congresso de Espiritualidade evocou místicos da Arquidiocese de Braga

FRANCISCO DE ASSIS

O Congresso Internacional de Espiritualidade, que termina hoje no Santuário do Bom Jesus, em Braga, evocou ontem as virtudes e santidade de alguns dos santos, beatos e candidatos a santo da Arquidiocese de Braga. Num dia em que estiveram alguns dos altos responsáveis da Igreja Católica portuguesa em Braga, os diferentes oradores evocaram os exemplos e misticismo do jovem Bernardo de Vasconcelos, do padre Abílio Correia, de S. Frei Bartolomeu dos Mártires e de Alexandrina de Balasar.

Sob o lema “À procura do não-limite”, o evento proporcionou um melhor conhecimento sobre a espiritualidade, a vida e obra daqueles que são referência de santidade na Arquidiocese de Braga. Personalidades que em breve voltarão a ser evocadas e invocadas, mais precisamente no Congresso Eucarístico Nacional, que também se realiza em Braga de 30 de maio e 2 de junho próximos.

Na sessão de ontem estiveram, entre outros, D. José Ornelas, presidente da Conferência Episcopal Portuguesa; e o padre Carlos Cabecinhas, reitor do Santuário de Fátima.



Francisco de Assis

Padre Mário Rui Oliveira, falou de Frei Bernardo

Aliás, os primeiros temas do dia foram sobre a “Espiritualidade de Fátima”, e as congregações que surgiram a partir da espiritualidade da Cova da Iria.

Um dos místicos invocados foi Frei Bernardo de Vasconcelos, candidato aos altares das igrejas. O conferencista foi o padre Mário Rui Fernandes Leite de Oliveira, do Supremo Tribunal da Assinatura Apostólica, postulador de Frei Bernardo. E classificou o beato Bernardo de Vasconcelos como “uma alma nimbada de um místico esplendor”. Segundo o padre Mário Rui, Frei Bernardo conseguiu viver a santidade, a poesia e o amor, contrariamente à personagem de “Mónica”, personagem de Sophia de Mello Breyner, que para ser famosa teve que renunciar três coisas: a poesia, o amor e a santidade.

Na sua intervenção, o conferencista lembrou estas três facetas do místico natural de Corgo, Celorico de Basto. Referiu-se às trocas de correspondência com Teixeira de Pascoaes, que mostrou uma profunda admiração por Bernardo de Vasconcelos. A brasileira Clarice Lispctor também foi citada, como admiradora da obra poética de Bernardo, também apelidado de “Monge poeta”, que fez da cama, uma verdadeira «cátedra».

O padre Mário Rui terminou a sua intervenção com versos do livro “Cântico de Amor”, de Bernardo de Vasconcelos.

O conferencista acabou por não falar do padre Abílio Correia, outro místico da Arquidiocese de Braga, que está à espera de ir para o altar. O antigo pároco de São Mamede d’Este, natural de Padim da Graça, é lembrado como aquele que se «apaixonou pelo pobre sacrário e pelo majestoso Senhor». O seu amor pela adoração contagiou Braga, a região e o país.

A beata Alexandrina de Balasar, Póvoa de Varzim, foi tema da conferência de Paulo Alexandre Freire, da Universidade Católica do Porto. Falou da “Mística da Cruz em Alexandrina”, sublinhando a espiritualidade e devoção ao Santíssimo.

O cónego José Paulo Abreu, do Instituto de História e Arte Cristãs (IHAC) falou de S. Frei Bartolomeu dos Mártires.

“Obrigado” a resumir a sua intervenção, por limitações do tempo, o deão da Sé de Braga abordou as inúmeras facetas do Arcebispo Santo, da Arquidiocese de Braga, em nove pontos.

Desde o nascimento da vocação, passando pela Arquidiocese de Braga, o seu ímpeto reformista e formadora, o seu sacrifício para cumprir com as suas obrigações como pastor. Como teólogo e professor, foi admirado por papas, bispos e reis.

Congresso termina hoje com tour até S. Bento

O congresso termina hoje como “tour” “Espiritualidade Monástica no Minho”

Assim, na Basílica de S. Bento, entre as 14h45 e 15h15, vai-se falar de São Bento da Porta Aberta, padroeiro da Europa

Das 16h00 às 17h30, deslocação de S. Bento para Bom Jesus, com paragem na Abadia de Santa Maria de Bouro.



Francisco de Assis

D. José Ornelas, o reitor de Fátima e sobrinha de Frei Bernardo estiveram na plateia

NO ÂMBITO DO PROGRAMA DA SEMANA DAS VOCAÇÕES

Grupo de teatro de seminaristas de Braga protagonizou encenação sobre as vocações

No passado dia 20 de abril, o Departamento de Pastoral para as Vocações da Arquidiocese de Braga promoveu a apresentação de uma peça de teatro com o objetivo de animar e tornar ainda mais rica a Semana de Oração pelas Vocações da Arquidiocese, que este ano se centrou no Arciprestado de Vieira do Minho, de 14 a 21 de abril. Este momento de cariz cultural contou com a adesão de um grande número de pessoas provenientes das diferentes comunidades paroquiais do Arciprestado anfitrião. A noite de teatro foi protagonizada pelo Grupo de Teatro S. João Bosco, constituído por seminaristas do Seminário Conciliar e do Seminário de Nossa Senhora da Conceição, que apresentou a peça "Eis a Questão".


DR

ALIMENTO DIÁRIO

CANTAI AO SENHOR UM CÂNTICO NOVO

«Santo Agostinho ensinava que 'o canto é próprio de quem ama' e quem canta reza duas vezes. É verdade: cantar é um ato de amor e, fazendo-o, oramos com as palavras e a música, com o coração e a voz, com a devoção e a arte» (Papa Francisco), mantendo a nossa vida próxima de Deus.


DR

CONGRESSOS EUCARÍSTICOS 2024

Vigília e Adoração Eucarística na Arquidiocese de Braga



Oração para a preparação do 5.º Congresso Eucarístico Nacional

Bendito sejais, Senhor,
que nos saciais com os vossos dons sagrados
e em cada domingo nos convidais a participar
na celebração da Ceia do vosso Filho,
Ele que, como outrora aos discípulos de Emaús,
nos explica o sentido da Escritura
e nos reparte o pão da vida.
Despertai em nós um desejo vivo da Eucaristia,
e tornai alegre, consciente, ativa e frutuosa
a nossa presença na assembleia cristã,
onde Vos queremos louvar, bendizer e adorar,
Deus eterno, Pai, Filho e Espírito Santo.
Fazei com que a preparação e a celebração
do Quinto Congresso Eucarístico Nacional
alimentem a nossa esperança
e levem a uma autêntica renovação espiritual
das comunidades cristãs.
Amen.

De entre o programa de preparação para os Congressos Eucarísticos, que vão decorrer no ano 2024, um dos aspetos que se propõe para a Arquidiocese de Braga é, desde o dia seguinte ao I Domingo de Páscoa até à véspera da Solenidade do Corpo e Sangue de Cristo, o envolvimento de todos os Arciprestados, para que haja Adoração Eucarística contínua em toda a Arquidiocese.

Serão atribuídos a cada Arciprestado da Arquidiocese de Braga 4 ou 5 dias, conforme a seguinte tabela, para que numa ou em várias igrejas aconteça Adoração Eucarística permanente (dia e noite).


DR

ABRIL

Dia	Dia da Semana	Hora	Arciprestado
27	Sábado	21h00	Esposende
28	Domingo		
28	Domingo	21h00	Fafe
29	Segunda-feira		
30	Terça-feira		

MAIO

Dia	Dia da Semana	Hora	Arciprestado
01	Quarta-feira	21h00	Fafe
02	Quinta-feira		
02	Quinta-feira	21h00	Guimarães – – Vizela
03	Sexta-feira		
04	Sábado		
05	Domingo		
06	Segunda-feira		
07	Terça-feira		
07	Terça-feira	21h00	Póvoa de Lanhoso
08	Quarta-feira		
09	Quinta-feira		
10	Sexta-feira		
11	Sábado		
11	Sábado	21h00	Vieira do Minho
12	Domingo		
13	Segunda-feira		
14	Terça-feira		
15	Quarta-feira		
15	Quarta-feira	21h00	Vila do Conde – Póvoa de Varzim
16	Quinta-feira		
17	Sexta-feira		
18	Sábado		
19	Domingo		
20	Segunda-feira		
20	Segunda-feira	21h00	Vila Nova de Famalicão
21	Terça-feira		
22	Quarta-feira		
23	Quinta-feira		
24	Sexta-feira		
25	Sábado		
25	Sábado	21h00	Vila Verde
26	Domingo		
27	Segunda-feira		
28	Terça-feira		
29	Quarta-feira		

LABORATÓRIO DA FÉ

GRANDIOSO E INOLVIDÁVEL

CONGRESSO EUCARÍSTICO A impressão final de D. Manuel Vieira de Matos sobre o I Congresso Eucarístico Nacional foi de felicidade e de gratidão: «Estou feliz e grato a Deus. [...] Nunca se fez em Portugal uma coisa assim e não sei se no mundo. [...] Sinto-me feliz e grato a Deus».

A fazer jus ao desejo manifestado pelo Papa Pio XI, de que, à semelhança de outros congressos eucarísticos, também em Portugal aconteça «uma flama mais viva da caridade», de modo que «não só as almas caídas no marasmo pelo abandono da Religião, mas até os ímpios e viciosos» sejam alcançados pela conversão, a ponto de irem, «como outros tantos filhos pródigos, refugiar-se no seio acolhedor do Pai de misericórdia», no final do Congresso, D. Manuel Vieira de Matos contou que, no dia anterior, numa das ruas de Braga, quando o Santíssimo Sacramento era «levado com entusiasmo de fé e de amor, dois homens, dois descrentes, vencidos pelo extraordinário e tocante espectáculo, ajoelharam e publicamente confessaram a sua conversão». Ao que se acrescenta: «Tinha de ser assim, e é de esperar que tenha havido mais conversões semelhantes. Este inolvidável, este assombroso Congresso não podia deixar de ser frutífero!».

A 10 de janeiro de 1925, D. Manuel Vieira de Matos publicou uma Pastoral, na qual faz um resumo do I Congresso Eucarístico Nacional, esse «grandioso e inolvidável Congresso», com as suas conclusões e o «meio prático de as tornar exequíveis», em três pontos: «O que foi o Congresso Eucarístico Nacional – Quais as suas mais importantes conclusões – Qual o meio prático de as pôr em execução».

Feito o resumo dos momentos do Congresso Eucarístico e das mais importantes conclusões, o Arcebispo de Braga, apresentou «a formação duma comissão eucarística nacional permanente e de comissões eucarísticas diocesanas» como o «meio mais eficaz para promover congressos eucarísticos nacionais e diocesanos e para dar execução às conclusões neles votadas».

Anunciados os membros da respetiva comissão arquidiocesana, D. Manuel Vieira de Matos termina a Pastoral com a referência ao congresso eucarístico diocesano, a realizar na Póvoa de Varzim, de dois a cinco de julho de 1925.

DR



CAPÍTULO DECORRE EM ROMA ATÉ AO PRÓXIMO DIA 26 DE MAIO

Irmãs Hospitaleiras escolhem novo governo da congregação

As Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus (IHSCJ), também presentes em Braga, realizam o seu 22.º capítulo geral, onde vai ser eleita a nova equipa governativa da congregação. O capítulo arrancou esta quarta-feira, de 24 de abril, em Roma, e vai decorrer até 26 de maio. Durante o capítulo, os membros da congregação vão refletir sobre o seu carisma e eleger a nova equipa governativa para o próximo sexénio.

O capítulo geral das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus conta com 34 participantes que representam de maneira significativa as diferentes realidades do mundo onde está presente a congregação.

As Irmãs Hospitaleiras em Portugal informam que desde o 21.º capítulo geral, nos últimos seis anos, dedicaram os seus «esforços a reforçar a missão e a expandir o serviço como congregação: Desde a implantação da missão até à expansão da nossa comunidade e ao reconhecimento através de prémios, estes anos testemunharam o nosso empenho contínuo, guiado pela graça de Deus».



DR
Hospitaleiras têm resposta em saúde mental em Braga

A congregação das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus foi fundada a 31 de maio de 1881, em Ciempozuelos, Espanha, por São Bento Menni, cuja festa se celebra no dia 24 de abril,e por Maria José Récio e Maria Angústias Giménez.

Esta congregação religiosa chegou a Portugal a 9 de maio de 1894, e celebrou os 75 anos da criação da província portuguesa (12/10/1946) em 2021.

HORÁRIO DAS MISSAS

DE SEGUNDA A SÁBADO

O Terço: às 17h00, e a missa das 17h30, no site www.twitch.tv/sede braga e nas redes sociais da Arquidiocese (Facebook e YouTube). Sexta-feira, 14h30 e 16h00. Sábado (09h00 e 11h30).

Basílica dos Congregados: 10h30, 12h00, 17h00; e 22h00, só aos sábados.

Igreja do Pópulo: 8h00. Sábado, às 16h00 (Vespertina).

Cividade: 19h15 (de segunda a sexta). Ao sábado, às 19h15, na capela S. Sebastião.

São João do Souto: 10h00.

Terceiros: De segunda à sexta-feira: 08h30 e 18h00; Sábado: 18h30 (exceto agosto).

Santa Cruz: 11h00 e 18h00 aos sábados;
11h00 aos domingos
Santa Cruz: Todos os dias, às 11h00.

Igreja do Hospital de São Marcos: 09h30 (de segunda a sexta-feira).

Divino Salvador (Lar Conde de Agrolongo): 17h00 (exceto à segunda-feira).

Santo Adrião: 18h30.
São Victor: 8h30 (terça a sexta-feira). Sábado: 17h00.

Senhora-a-Branca: 9h00 (segunda a sexta-feira)
Sábado: 18h00 (Vespertina)

Igreja do Carmo: 8h00 e 9h00.

Gualtar: 18h30 (de terça à sexta-feira). Sábado, às 18h00. Todas as celebrações são na Igreja Nova.

Basílica do Bom Jesus do Monte: 16h30 (segunda a sexta-feira), 8h30 (sábado).

Santuário do Sameiro: Basílica: 10h00 e 16h30 (segunda a sábado de manhã).
Cripta – Dia 26: 16h00 (terço), 16h30 (missa) ao sábado, precedida do terço.

Maximinos: 19h15 (segunda a sexta-feira); 17h00, 18h30 e 21h00 (sábado).

São Vicente: A Igreja Paroquial está de novo aberta ao público e os horários das missas foram retomadas. Aos domingos, às 10h00, às 12h00 e às 19h00; e de segunda a sábado, às 18h00, na Igreja.

São Lázaro: 07h45 e 18h30 (de segunda a sexta); sábado 07h45 e 17h30.

Fraião: 19h00.

Hospital de Braga (capela): 12h30 (segunda a sexta-feira).

Carmelo da Imaculada Conceição: 8h00 (segunda a sexta-feira); domingos e dias santos 9h00.

Espaço Aberto

Nos artigos enviados para o Diário do Minho destinados a esta secção deve constar a identificação completa dos seus autores (nome, morada, n.º de B.I. e contacto).

JUSTIÇA, CIÊNCIA&POLÍTICA, COM TEMPERO

Meio Século de 25 de Abril e Liberdade de Expressão: 1.º de Maio



GONÇALO S. DE MELLO BANDEIRA[1]

Antes de mais, muitos parabéns a todo o universo Diário do Minho por ter feito em 15/4 105 anos de vida. Uma vitalidade independente e deveras singular no contexto regional, mas também nacional e internacional entre a diáspora Minhota. Porque o todo é composto pelas partes e as partes, umas mais do que as outras, fazem o todo. E com assombro num país como Portugal onde não existe regionalização, salvo nos Açores e na Madeira, aliás único caso da UE. O que provoca injustiças na redistribuição das riquezas nacionais. Vale a pena ler o editorial e opiniões de 15/4, bem como a mensagem do Presidente da República Prof. Marcelo Rebelo de Sousa. Desde que colaborámos com o Diário do Minho que fazemos questão em assinalar e comemorar o 25 de Abril e o 1.º de Maio. Mais do que uma vez também referimos o 25 de Novembro ou o 28 de Maio que, contextualizado, foi acolhido de braços abertos pelo Povo Português. Só é pena, depois, o regime ter apodrecido sob a batuta da ditadura. Assim como referimos vários cantautores e poetas de Abril como José Afonso, o maior entre todos os seus pares e que lançou tantos deles. Sendo certo que morreu com dificuldades em pagar os seus medicamentos. Assim também Camões acabou na miséria. E, já agora, A.O. Salazar não morreu rico. Sem esquecer que o poder dá quase tudo de graça e há cerca de 10.000 vítimas de tortura e assassinato pela PIDE. E se Aristides de Sousa Mendes acabou igualmente na miséria por ter salvo inúmeros judeus a caminho do extermínio, também Salazar esteve bem em ter evitado que Franco, Hitler ou Mussolini entrassem por aqui adentro para torturar e matar milhões de judeus-cristãos-novos. Ou não tivesse São Paulo sido o assassino Saulo. E, portanto, comemoramos hoje o Estado (espaço e tempo) de Direito Democrático e Social, Livre e Verdadeiro. A Liberdade de Expressão. O Sindicalismo constitucional e legítimo na sua necessidade, adequação e proporcionalidade. Aqui já publicámos sobre liberdade e trabalho: 19/4/24; 28/3/23; 29 e 22/4/22; 30/4 e 23/4/21; 1/5 e 24/4/20; 3/5 e 26/4/19; 4/5 e 27/4/18; 5/5 e 28/4/17; 6/5 e 29/4/16; 1/5 e 24/4/15; e 2/5 e 25/4/14. Até 30/11/18, também foram publicados em livro, Portugal-Brasil, Editora Juruá, Curitiba, Brasil: *Justiça&Política com Tempero*, Volumes, I, 2016; II, 2017; III, 2019; e IV, 2021: https://www.jurua.com.br/shop_search.asp?onde=loj&texto=melo%20bandeira . Também por 3 anos organizámos a comemoração do 25 de Abril no IPCA encarregados então pelo nosso saudoso Presidente Prof. Dr. João Carvalho. Que deve estar a dar voltas ao Túmulo pelos Valores de Abril. Fizémos 3 Seminários com convidados por mim escolhidos: 25/4/11, com o Prof. Dr. Manuel Carlos Silva da Universidade do Minho, mentor de Carvalho da Silva da CGTP; 25/4/12, com o Coronel Antero Ribeiro da Silva Presidente da Delegação do Norte da Associação 25 de Abril; e 25/4/13 com o então Presidente da Direcção do Sindicato Nacional do Ensino Superior, Prof. Dr. António Vicente. Defendo, de novo aqui, que a comemoração do 25 de Abril deveria ser inclusive obrigatória em todas as instituições públicas desde que com o mínimo de gastos. E como fazer Abril e Portugal nas instituições do ensino superior? Alterar a legislação de modo a que a maioria dos cargos internos (v.g. directores de escolas e faculdades, directores de departamentos e de cursos, provedores – do estudante, do funcionário e do professor e investigador – , comissões de prevenção da corrupção e ética, entre muitos outros, sejam por ELEIÇÃO DEMOCRÁTICA, e nunca por nomeação. Além de que as pessoas não deveriam poder acumular comissões que, na prática, são incompatíveis. Na prática os nomeados obedecem cegamente aos nomeadores, tirando honrosas excepções quando se demitem imediatamente. Além disso, progredir na carreira é impedido pelo abuso de poder. Mas Abril é também a Liberdade de Consciência, de Religião e de Culto (art. 41º da Constituição), a Liberdade de Criação Cultural (art. 42º), a Liberdade de Aprender e Ensinar (art. 43º). É prioritário *descorromper* o 25 de Abril, assim como o 25 de Novembro.

---

[1] Breve CV: Prof. em Direito, ESG/IPCA, Membro do CN/SNESup, Twitter@gsdmelobandeira Facebook: Gonçalo De Mello Bandeira (N.C. Sopas).

Fisioterapia e liberdade



ANDREA RIBEIRO
Doutorada em Ciências da Motricidade-Especialidade Fisioterapia
Docente do ISAVE, Instituto Superior de Saúde

A fisioterapia é uma profissão que vai muito além do tratamento de lesões musculoesqueléticas. É um instrumento poderoso de promoção da liberdade, tanto física quanto emocional, para milhões de pessoas em todo o mundo.

Através de técnicas específicas, o fisioterapeuta auxilia na recuperação da mobilidade, fortalecimento muscular e alívio da dor, permitindo que os pacientes recuperem sua independência e autonomia nas atividades de vida diária.

Para muitos, a liberdade é poder caminhar sem dor, levantar-se de uma cadeira sem dificuldade ou simplesmente poder abraçar um ente querido sem restrições. A fisioterapia desempenha um papel crucial nesse processo, proporcionando aos pacientes as ferramentas e o suporte necessário para superar limitações físicas e alcançar uma vida mais ativa e plena.

Além dos benefícios físicos, a fisioterapia também contribui para a liberdade emocional dos pacientes. O processo de reabilitação pode ser desafiador e muitas vezes envolve enfrentar medos, frustrações e limitações. O fisioterapeuta atua como um aliado nesse processo, oferecendo apoio psicológico e motivacional, ajudando os pacientes a desenvolverem confiança nas suas capacidades e a acreditar em seu potencial de recuperação.

A liberdade conquistada através da fisioterapia vai além da capacidade de movimentar-se. Representa a capacidade de escolher, de tomar decisões sobre sua própria vida e de viver de acordo com seus valores e desejos. Cada passo dado, cada movimento recuperado é uma vitória que amplia os horizontes e abre novas possibilidades para os pacientes, permitindo-lhes explorar o mundo e vivenciar experiências que antes pareciam inacessíveis.

No momento em que celebramos a liberdade podemos dizer que esta e a fisioterapia e estão intrinsecamente ligadas. Através do cuidado individualizado e da abordagem holística, os fisioterapeutas capacitam os pacientes a superarem obstáculos, recuperarem sua independência e redescobrirem o prazer de viver plenamente.

É uma profissão que transforma vidas, restaurando não apenas o corpo, mas também a alma, e devolvendo a liberdade de ser e de viver de acordo com o próprio ritmo e vontade.



Sinais de alerta no Luto



CLARISSE QUEIRÓS

Nunca estamos verdadeiramente preparados para o acontecimento da morte. Independentemente de a perda ser repentina ou ser consequência de uma doença prolongada, sentimentos de descrença e choque serão sempre sentidos, uma vez que existe sempre a esperança de que algo aconteça, que a pessoa melhore e que aquele "milagre" que ansiamos nos seja concedido. Não adianta dizer ou pensar que estamos preparados… Nunca estaremos!

A perda causa dor, sofrimento, raiva, enfim, um sem fim de emoções difíceis, incontroláveis, contraditórias e confusas que nos podem abalar profundamente. Lidar com a ausência envolve sempre lidar com sentimentos fortes de readaptação e o processo de luto é algo normal, natural e único em cada um de nós. Mesmo se tratando do mesmo tipo de luto, nenhum processo será igual e varia de pessoa para pessoa.

Mas, existem casos em que o indivíduo não consegue enfrentar o luto e os sentimentos impendem-no de viver: são os casos de luto patológico e esses necessitam de um cuidado e atenção especial pois a dor sentida é como uma espiral crescente no interior da pessoa, tornando qualquer tipo de ação rotineira mais difícil ou até incapaz de ser realizada. Para evitar este tipo de luto, é necessário quebrar o tabu e falar sobre perdas e sobre a necessidade de viver o luto de forma mais natural.

O luto patológico está associado a questões de relacionamento do enlutado com a pessoa falecida, ao vínculo estabelecido, à forma como morreu, à sua história de vida, entre variadíssimas outras razões. Sempre que o luto não é vivido ou é adiado, o enlutado vive em negação, não expressando o que sente e bloqueando e reprimindo a sua dor e o seu sofrimento, como se nada tivesse acontecido.

Existem alguns sinais de alerta quando o luto se torna mais complexo e persistente, aos quais devemos estar atentos, nomeadamente:

– Sensação de perda de identidade, que se baseia num sofrimento intenso e existencial acompanhado de forte falta de sentido de vida e que se prolonga no tempo, sem as oscilações esperadas do luto;

– Sentimentos prolongados de vazio e desespero, que se traduzem em alucinações com a pessoa falecida e no desejo constante de morrer, de ir para junto de quem morreu. Caso a pessoa expresse todo um plano, deverá procurar ajuda imediatamente!

– Sentimentos de desorientação que impedem o enlutado de retomar a sua rotina habitual: retoma essa que deve ser realizada de forma gradual;

– Automedicação, ou seja, quando a pessoa em luto desenvolve e/ou intensifica a toma de medicação (não prescrita), tem comportamentos de risco, de uso e abuso de drogas ou álcool, como fuga à dor.

O apoio da família e dos amigos próximos é, sem dúvida, uma mais-valia e fundamental quando se trata de perceber alguns sinais de que algo não está bem com a pessoa enlutada. Denotar comportamentos estranhos, diferentes do habitual e prolongados no tempo que alteram o normal funcionamento do quotidiano é fundamental para o diagnóstico.

Falar sobre o assunto e compreender o que aconteceu, assim como denominar todos os sentimentos que afetam durante o processo de luto é o caminho para a ressignificação das emoções. Caso esteja a passar por um luto ou conheça alguém que esteja a passar por um, conversem sobre o assunto e não tenha receio ou vergonha de procurar ajuda profissional, pois reconhecer a necessidade de seguir em frente é, sem dúvida, o primeiro passo!

Sobre o respeito pela integridade...



SÓNIA MARTINS
Enfermeira

BRAGA ciclável

Inicio a minha reflexão com a certeza que a bicicleta tem emergido como uma alternativa de transporte sustentável e saudável nos últimos anos em Braga. Além de uma opção mais económica, contribui para a redução da poluição e congestionamento, promovendo um estilo de vida mais ativo.

No entanto, para que a bicicleta seja adotada por mais utilizadores, sem medos ou inseguranças, é crucial promover o respeito pela integridade, entre TODOS.

Parece um conceito que à partida está assumido como um direito de cada ser vivo, mas a verdade é que não se verifica a sua aplicabilidade no dia a dia, nomeadamente no que diz respeito aos utilizadores de bicicleta.

Sem dúvida que é fundamental investir em infraestrutura adequada para bicicletas. As ciclovias separadas das vias de tráfego motorizado proporcionam um ambiente mais seguro para os utilizadores de bicicleta.

Mas é necessário educar os motoristas sobre a possibilidade de coexistência pacífica entre uns e outros. Qualquer utilizador de outro modo de transporte, que não o automóvel, tem o mesmo direito de utilizar a via e com segurança. Ultrapassagens sem segurança para o ciclista e buzinadelas com o intuito de assustar, não respeitam a integridade do utilizador e podem potenciar despistes desnecessários.

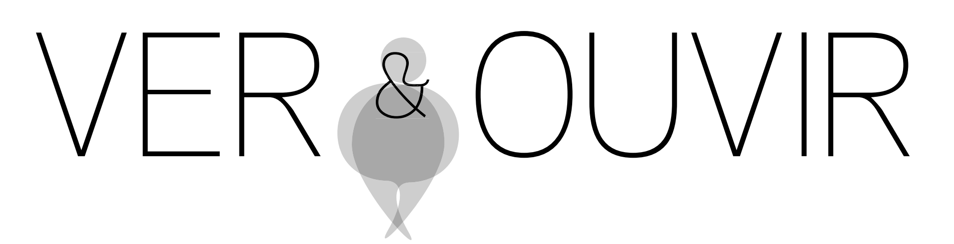

DR

Não retiro responsabilidade aos utilizadores de bicicleta, que devem seguir as normas de trânsito relacionadas às bicicletas, mas há espaço para todos sem umas pessoas acharem que são mais importantes que outras.

Numa semana em que se celebra o dia da liberdade, do nascimento da democracia portuguesa, devemos refletir sobre as opções próprias e legítimas de cada ser individual. A liberdade de um não se pode sobrepor à do outro. Somos todos seres livres e devemos respeitar-nos mutuamente.

Assim, acredito que a promoção da bicicleta como modo de transporte deve ser acompanhada pelo direito ao respeito pela integridade dos seus utilizadores. Isso requer um esforço conjunto do Município, sociedade, e cidadãos individualmente, para criar um ambiente seguro para todos os utilizadores das vias de trânsito. Ao investir em infraestrutura para bicicletas, educar os motoristas e promover uma cultura de responsabilidade entre as pessoas que andam de carro e de bicicleta, podemos tornar a nossa cidade mais sustentável, mais saudável e inclusiva para todos.

Em jeito de conclusão, mas o ponto que gostaria de reter como fundamental é o facto de, aceitarmos e validarmos, que nenhuma vida é mais importante que outra, independentemente do modo de transporte escolhido. Todos temos o nosso valor, os nossos compromissos, os nossos entes queridos, e a nossa vida. Todos temos direito a fazer viagens em segurança e chegar ao nosso destino.



SÉRIE

"DALLAS"

A SAGA DA FAMÍLIA EWING NO RANCHO DE SOUTHFORK, NUMA SÉRIE MARCADA PELA INVEJA, PELA SEDE DE PODER E VINGANÇA.

RTP Memória, 13H25

TELEVISÃO

RTP 1

08:00 Bom Dia Portugal Fim de Semana
10:00 Malika - A Rainha Leoa
11:00 Hora dos Portugueses
11:45 Guerreiras pela Natureza
12:15 Mesa Portuguesa... com Estrelas Com Certeza!
12:59 Jornal da Tarde
14:15 Voz do Cidadão
14:30 Chefs da Nossa Terra
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal
21:00 Alguém Tem de o Fazer
22:00 Taskmaster
00:00 O Bom Patrão



08:00 Espaço Zig Zag
14:55 Camp. Basquetebol Vitória x Oliveirense
17:05 Campeonato da Europa Masculino de Ginástica Artística
19:45 Biosfera
20:15 Faça Chuva Faça Sol
20:45 Cravos, Mas Não Só
21:30 Jornal 2
22:00 Como Água Para Chocolate
00:00 Capitães de Abril



06:00 Etnias
06:45 Médico da Casa
07:30 Caixa Mágica - Caminhos de Portugal
09:30 Alô Marco Paulo (Especiais)
12:00 Nosso Mundo
13:00 Primeiro Jornal
14:30 Alta Definição
15:15 E-Especial
16:00 Olhá SIC!
20:00 Jornal da Noite
21:45 Terra Nossa
23:45 Era Uma Vez Na Quinta A Semana



06:10 Diário da Manhã Fim de Semana
06:35 Campeões e Detectives
07:15 Detetive Maravilhas
07:50 Inspetor Max
08:45 As baleias com Steve Backshall
09:50 Querido, Mudei a Casa!
10:50 Vai de Carrinho
12:00 Vai ou Racha
12:50 ICNF - Portugal Natural
12:58 TVI Jornal
13:58 TVI - Em cima da hora
14:25 A Sentença
15:00 Em Família
17:30 Big Brother - Última hora
19:15 Big Brother - Diário
19:57 Jornal Nacional
21:40 Cacau
22:30 Festa é festa
23:30 Big Brother - Semana

RTP 3

08:00 Bom Dia Portugal Fim de Semana
10:00 3 às 10
10:20 Terra 4.0
10:35 Todas as Palavras
11:10 Mundo Sem Muros
12:00 Jornal das 12
12:50 Terra Europa
13:10 Os Últimos Dias da PIDE
14:30 Janela Indiscreta
15:10 Grandiosa Enciclopédia do Ludopédio
16:30 A Essência
16:45 Hora de Agir
17:10 Parlamento
18:40 E Depois da Revolução?
19:00 3 às 19
20:35 Os Filhos da Madrugada
21:00 360º
00:00 24 Horas

SIC Notícias

06:55 Edição da Manhã
09:45 Minuto Consumidor
09:55 Edição da Manhã
10:40 Espaços & Casas
10:55 SIC Notícias Sábado
11:40 Boa Cama Boa Mesa
12:59 Primeiro Jornal
13:45 Volante
14:00 SIC Notícias Sábado
15:30 Repórteres do Mundo
16:40 Magazine Euro 2024
16:55 SIC Notícias Sábado
19:49 Minuto Consumidor
19:57 Jornal da Noite
21:30 Jornal Sábado
23:00 60 Minutos
23:45 Jornal da Meia-Noite

CNN Portugal

05:58 CNN Sábado
09:15 New in Town
09:36 GTI Plus
09:56 CNN Sábado
11:15 Fontes Bem Informadas
11:58 CNN Sábado
13:10 CNN Mais Futebol
13:45 CNN Sábado
15:30 Magazine UEFA Euro 2024
16:00 CNN Sábado
16:15 Pitch
16:30 CNN M2 - Metro Quadrado
16:58 CNN Sábado
20:05 CNN em jogo
21:00 CNN Sábado
21:30 Especial CNN - Eleições FCP
23:42 CNN Meia Noite

Canal Hollywood

07:00 Big
08:45 Robôs
10:15 Space Jam: Uma Nova Era
12:10 Alvin e os Esquilos: A Grande Aventura
13:40 Harry Potter e os Talismãs da Morte II
15:45 Assalto ao Arranha-Céus
18:00 Velocidade Furiosa 6
20:10 Velocidade Furiosa 7
22:25 Atomic Blonde: Agente Especial
00:20 Duro de Roer

SPORT TV 1

06:00 Al Ittihad x Al Shabab Liga Arábia Saudita
08:00 U. Leiria x Belenenses O Futebol És Tu
08:20 Gil Vicente FC x FC Arouca Primeira Liga
10:30 Antevisão: CD Mafra x Oliveirense - Segunda Liga
10:55 CD Mafra x Oliveirense Segunda Liga (Direto)
13:10 Al Hilal x Al Fateh Liga Arábia Saudita
15:20 Casa Pia AC x GD Chaves Primeira Liga (Direto)
17:40 Al Hilal x Al Fateh Liga Arábia Saudita
18:10 Futebol Fem.: Marítimo x Sporting Camp. Nacional
20:20 Vitória SC x Boavista FC Primeira Liga (Direto)
22:30 Benfica x SC Braga Primeira Liga
23:00 Al Khaleej x Al Nassr Liga Arábia Saudita
23:30 Taça de Itália: 2ª Mão Meia-Final (Resumo)
00:00 UFC: Nicolau x Perez Las Vegas (Direto)

SPORT TV 2

08:30 NBA: Playoffs
10:55 Futebol Fem.: Marítimo x Sporting Camp. Nacional (Direto)
13:00 Basquetebol: Final Four Liga dos Campeões
15:00 Vamos À Bola: Boavista FC
15:20 FC Vizela x Rio Ave FC Primeira Liga (Direto)
18:00 NBA: Orlando Magic x Cleveland Cavaliers (Direto)
20:30 NBA - A Definir x Oklahoma City - Playoffs(Direto)
23:00 Juventus x AC Milan Liga Italiana
01:00 Ténis: Madrid ATP World Tour 1000

AXN

06:34 The Rookie
07:45 Investigação Criminal
08:30 Investigação Criminal
09:15 Investigação Criminal
10:00 Investigação Criminal
10:45 Investigação Criminal
11:32 DOC
12:27 Viola come il mare
13:36 Maze Runner: A Cura Mortal
16:05 Réplica Violenta
17:45 Planeta dos Macacos: A Revolta
20:07 Venom
21:55 Batman v Super-Homem: O Despertar da Justiça
00:28 Homem-Aranha: Regresso a Casa
02:51 O Dia em que a Terra Parou

A programação incluída nesta página é fornecida pelas estações de televisão. O *Diário do Minho* não se responsabiliza por eventuais alterações efetuadas pelos canais.

CINEMA

FÓRUM - VIZELA

Sala 1 - CHALLENGERS (M12)
15h00, 21h20

Sala 1 - CABRINI (M12)
17h30

Sala 2 - GUERRA CIVIL (M14)
15h10, 21h24

Sala 2 - PEQUENAS CARTAS MALVADAS (M12)
17h20, 19h20

Sala 3 - A GRANDE VIAGEM 2: ENTREGA ESPECIAL (2D V.P.) (M06)
14h50, 16h40, 18h30

Sala 3 - BACK TO BLACK (M14)
21h30

NOS - BRAGA PARQUE

Sala 1 - AMO-TE IMENSO CB
13h20, 15h30, 17h40

Sala 1 - DUNE: PARTE DOIS (M12)
19h50, 23h10

Sala 2 - CHALLENGERS (CB)
13h10, 15h50, 18h50, 21h40, 00h30

Sala 3 - GUERRA CIVIL (M14)
13h40, 16h10, 18h40, 21h10, 23h50

Sala 4 - SPY X FAMILY CÓDIGO: BRANCO (CB)
13h30, 16h00, 18h30, 21h00, 23h40

Sala 5 - BACK TO BLACK (M14)
13h05, 15h45, 18h35, 21h20, 00h10

Sala 6 - REVOLUÇÃO (SEM) SANGUE (M12)
14h00, 16h30

Sala 6 - GODZILLA X KONG: O NOVO IMPÉRIO (M12)
19h10, 21h50, 00h25

Sala 7 - O PANDA DO KUNG FU 4 (M6) DOB
11h10 (5ª, Sáb e dom.), 14h10, 16h40

Sala 7 - O GÉNIO DO MAL: O INÍCIO (M14)
21h15, 00h00

Sala 8 - PEQUENAS CARTAS MALVADAS (CB)
13h50, 16h20, 19h05, 21h30, 00h05

Sala 9 - A GRANDE AVENTURA 2 – ENTREGA ESPECIAL (M06) DOB
11h00 (5ª, Sáb e dom.), 13h15, 15h20, 17h30, 19h40

Sala 9 - STING: ARANHA ASSASSINA (M14)
22h00, 00h15

CINEPLACE - NOVA ARCADA

Sala 1 - CHALLENGERS (M14)
13h40, 16h20, 18h50, 21h30, 00h10

Sala 2 - O PANDA DO KUNG FU 4 – VP 2D ATMOS (M06)
1hh0,13h00, 15h00, 17h00

Sala 2 - CAÇA-FANTASMAS: O IMPÉRIO DE GELO – 2D (CB)
19h00, 21h40

Sala 3 - A MINHA FADA TRAQUINA – VP 2D (M14)
11h20, 13h20, 15h20, 17h20

Sala 3 - PRIMEIRA OBRA (M14)
19h10

Sala3 - BACK TO BLACK – 2D (M14)
21h30

Sala 4 - A GRANDE VIAGEM 2: ENTREGA ESPECIAL – VP 2D (M06)
11h10, 13h10, 15h00, 16h50, 18h50

Sala 4 - STING: ARANHA ASSASSINA – 2D (M14)
21h00, 23h50

Sala 6 - GUERRA CIVIL – 2D ATMOS (M14)
15h00, 17h10, 19h20, 21h40, 23h50

Sala 7 - INSEPARÁVEIS – VP 2D (M12)
13h00

Sala 7 - PEQUENAS CARTAS MALVADAS – 2D (MCB)
15h10, 17h10, 21h30

Sala 7 - UM LUGAR SEGURO – 2D (M06)
19h20

Sala 10 - GIGANTES DE LA MANCHA – VP 2D (MCB)
14h50

Sala 10 - GODZILLA X KONG: O NOVO IMPÉRIO – 2D ATMOS (M12)
16h30, 18h50, 21h20

Sala 11 - DA VINCI: O INVENTOR – VP 2D (M16)
13h00, 15h00

Sala 11 - SPY X FAMILY CÓDIGO: BRANCO – 2D (M14)
17h00, 19h10, 31h30

Sala 12 - A BARRAGEM – 2D (M06)
14h40

Sala 12 - ALGO QUE DISSESTE A NOITE PASSADA – 2D (M06)
16h20

Sala 12 - ENCONTRO INFERNAL – 2D (M14)
18h10

Sala 12 - AQUI – 2D (M06)
20h00

Sala 12 - AMO-TE IMENSO – 2D (M12)
21h50



«A fé nasce do olhar compassivo com que Deus nos vê, dissolvendo as durezas do nosso coração, curando as suas feridas, dando-nos olhos novos para nos vermos a nós mesmos, os outros, todas as situações que vivemos, mesmo as mais dolorosas.»

Papa Francisco – @Pontifex_pt



00h00 Movimento Rock; **01h00** Fora d'Horas; **02h00** Music Hall; **08h00** Abel Duarte; **11h00** Elisabete Apresentação; **13h00** Sara Pereira; **15h00** Elisabete Apresentação; **17h00** Sara Pereira; **19h00** Português Suave; **20h00** Rum(o) Desportivo; **21h00** MundoMix; **22h00** Connected

RÁDIO UNIVERSITÁRIA DO MINHO 97.5FM



QUEM FALA ASSIM...

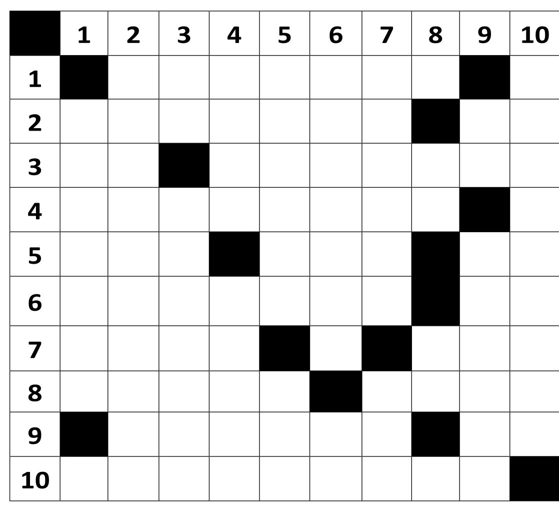
"Os livros podem ser divididos em dois grupos: aqueles do momento e aqueles de sempre."
John Ruskin

VEJA SE SABE...

De que são constituídos os diamantes?

R: Carbono.

PALAVRAS CRUZADAS



Horizontais: 1- Fracasso. 2- Vontade patológica de dormir; Exprime espanto (interj.). 3- Indonésia (abrev.); Da cor das brasas. 4- Finta (futebol). 5- Unidade de medida de superfície equivalente a cem metros quadrados; Pron. poss.; Colômbia (abrev.). 6- Parte superior e estreita da garrafa; Alameda (abrev.). 7- Nome da região em que viveram Adão e Eva; Bater a ...: fugir. 8- Educação; Unidade de potência elétrica. 9- Que tem ramos; Parte traseira. 10- Matrimónio.

Verticais: 1- Visão enganadora. 2- Taxa ...: pequena importância em dinheiro paga pelo utente que beneficia de uma consulta ou outro cuidado de saúde. 3- Coligação que está no governo (sigla); Atalhos. 4- Atividade de quem, abstendo-se do exercício direto do poder público, procura influenciar aqueles que o exercem, no sentido de acautelar os seus próprios interesses; Provérbio. 5- Passagem estreita entre dois montes; Aquilo que se ouve. 6- Pequeno grão; Suécia (abrev.). 7- Abertura feita num tecido ou num papel que se puxou com força; Moeda da Coreia do Sul. 8- Sim; Letra dupla. 9- Pref. de negação; É um apelido. 10- Alimento doce feito a partir do cacau.

Com o apoio da Porto Editora

SOLUÇÕES DO NÚMERO ANTERIOR | Horizontais: 1- Cravos; Dl. 2- Flato; Urro. 3- Roménia; Co. 4- ata; TN; Imã. 5- Gilvaz; Led. 6- AL; Adotado. 7- Depenicar. 8- Pele; Amora. 9- Sal; aei. 10- Aparatosos. **Verticais:** 1- Fraga; Pua. 2- Clotilde. 3- Ramal; Elsa. 4- Até; Vapear. 5- Vontade; Lá. 6- Inzona. 7- Suã; Timão. 8- Ilações. 9- Dromedário. 10- Locadora.

SUDOKU

DIFICULDADE: FÁCIL

	3		1			4	5	
		2		3				7
	1	5	9	2		3		
		1		5	3	6		
	4	3	8			1	7	
		7			2	8		
		8		6	1	7	4	
5				8		2		
	6	9			7		3	

DIFICULDADE: DIFÍCIL

		8		7		2		
	2				8	7		
				6				1
	9		5			4		
	7		4	8			6	
		5			2		3	
5				2				
		2	3				5	
		4		1		9		

REGRAS SUDOKU: O Sudoku é um jogo de lógica muito simples e cativante. O objectivo é preencher uma grelha (9x9) com números de 1 a 9, sem repetir números em cada linha e em cada coluna. Também não se pode repetir números em cada quadrado de 3x3. **Bom Jogo!**

* Solução do número anterior

9	5	3	7	4	8	1	6	2
4	7	2	1	3	6	9	8	5
1	6	8	5	9	2	3	4	7
6	4	7	2	1	3	8	5	9
3	2	5	6	8	9	4	7	1
8	1	9	4	5	7	6	2	3
7	3	6	9	2	4	5	1	8
2	9	1	8	6	5	7	3	4
5	8	4	3	7	1	2	9	6

* Solução do número anterior

6	1	7	3	2	5	8	4	9
2	9	4	7	8	6	5	3	1
8	3	5	9	1	4	2	6	7
9	5	6	2	3	8	7	1	4
3	4	2	1	6	7	9	5	8
1	7	8	5	4	9	6	2	3
4	6	3	8	9	2	1	7	5
5	2	9	4	7	1	3	8	6
7	8	1	6	5	3	4	9	2

HUMOR

A mãe diz ao filho:
– Tiago, mudaste a água aos peixes?
– Para quê, mãe? Ainda não beberam a outra toda!...

CALENDÁRIO

SÁBADO DA SEMANA IV

Branco – Ofício da féria.
Missa da féria, pf. pascal.

L 1 At 13, 44-52; Sl 97 (98), 1. 2-3ab. 3cd-4
Ev Jo 14, 7-14

CONFISSÕES

CARMO – Das 8h30 às 9h00, das 9h30 às 11h00 e das 15h30 às 18h30 (de terça-feira a sábado). **CONGREGADOS** – Todos os dias, exceto aos domingos e dias santos, conforme o horário afixado nas pautas de avisos da igreja. **MENSAGEIRO** – Das 10h00 às 12h00, exceto quartas-feiras, domingos e feriados. **PÓPULO** – Todos os dias, exceto terças-feiras e domingos, das 8h30 às 10h00. **SÉ CATEDRAL** – sábado das 09h00 às 10h30. **IGREJA DO SALVADOR** – Todos os dias, das 16h30 às 16h55, exceto à segunda-feira. **IGREJA DOS TERCEIROS** – De terça a sexta-feira, das 09h15 às 10h45.

FARMÁCIAS

1400
SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA

BRAGA:	Oliveira Rua Frei José Vilaça n.º 101
AMARES:	Marques Rego
BARCELOS:	Moderna
CABECEIRAS DE BASTO:	Moutinho
CALDAS DE VIZELA:	Pereira
CELORICO DE BASTO:	Alves Dias
ESPOSENDE:	Gomes
FAFE:	Sousa Alves
GUIMARÃES:	Da Praça
PÓVOA DE LANHOSO:	Misericórdia
VIEIRA DO MINHO:	Freitas
VILA NOVA DE FAMALICÃO:	Da Devesa Almeida e Sousa
VILA VERDE:	Misericórdia
VIANA DO CASTELO:	S. Vicente
ARCOS DE VALDEVEZ:	S.ta Bárbara
CAMINHA:	Moderna
MELGAÇO:	Durães
MONÇÃO:	Pereira & Barreto
PAREDES DE COURA:	Da Calçada
PONTE DA BARCA:	Saúde
PONTE DE LIMA:	Cerqueira
TERRAS DE BOURO:	Alvim Barroso
VALENÇA:	Central
VILA NOVA DE CERVEIRA:	Cerqueira

TELEFONES ÚTEIS

EMERGÊNCIA **112**

AMARES
GNR 253 900 070
Centro de Saúde 253 909 230
Bombeiros Voluntários 253 993 162

BARCELOS
PSP 253 802 570
Hospital 253 809 200
Bombeiros Voluntários 253 802 050

BRAGA
Hospital de Braga 253 027 000
GNR 253 203 030
PSP 253 200 420
Polícia Municipal 253 609 740
Cruz Vermelha 253 208 872
Bombeiros Sapadores 253 264 077
Bombeiros Voluntários 253 200 430
Braga Táxis 253 253 253
916 233 602 - 966 233 602 - 936 233 602
Ambubraga Ambulâncias 253 257 257
Loja do Cidadão (Informações) 707 241 107

ESPOSENDE
GNR 253 989 110
Hospital 253 965 115
Bombeiros Voluntários 253 969 110

FAFE
GNR 253 490 890
Hospital 253 700 300
Bombeiros Voluntários 253 598 111

FAMALICÃO
PSP 252 373 375
Hospital 252 300 800
Bombeiros Voluntários 252 301 110

GUIMARÃES
PSP 253 540 660
Hospital 253 540 330
Bombeiros Voluntários 253 515 444

PÓVOA DE LANHOSO
Bombeiros Voluntários 253 639 240
Hospital António Lopes 253 639 030

TERRAS DE BOURO
Centro de Saúde 253 350 030
GNR 253 391 137
Bombeiros Voluntários 253 350 110

VIANA DO CASTELO
PSP 258 809 880
Hospital 258 802 100
Bombeiros Voluntários 258 730 643

VILA VERDE
GNR 253 320 100
Hospital 253 310 120
Bombeiros Voluntários 253 310 390

VIZELA
GNR 253 481 261
Centro de Saúde 253 589 040
Bombeiros Voluntários 253 489 100

RADAR DESPORTIVO



HUMBERTO GOMES, GUARDA-REDES DO ABC, CONTINUA A JOGAR AO MAIS ALTO NÍVEL COM 46 ANOS

«Neste momento sou uma mais-valia para a equipa e não sei quando vou parar»

LUÍS FILIPE SILVA

Com 46 anos, Humberto Gomes continua a dar cartas na baliza do ABC e não sabe ainda quando vai parar. O guarda-redes dos academistas, em entrevista exclusiva concedida ao programa da *Diário do Minho* TV, "Radar Desportivo", disse não ter estabelecido ainda idade nem época para parar de jogar.

«Não sei quando irei parar. Enquanto me sentir bem fisicamente e tiver o prazer de competir vou continuar. A idade passa por todos mas neste momento sei que sou uma mais-valia para a equipa e sinto que o meu corpo ainda aguenta mais uma época, pelo menos. Não tenho ano, nem idade, nem época para parar», referiu.


Diana Carvalho
Humberto Gomes esteve presente nos Jogos Olímpicos de Tóquio a representar Portugal

Humberto Gomes garantiu também que quando der por terminada a sua carreira de jogador ficará ligado ao andebol.

«Neste momento estou a treinar os guarda-redes da formação e já meti os papéis para o grau 2 de treinador. A minha mulher diz muitas vezes que eu deixando de jogar não posso largar o andebol porque são muitos anos ligados à modalidade. Hoje em dia, quando temos um fim de semana sem jogos, já não sei o que fazer. Continuarei ligado ao andebol e gostaria muito de ser treinador de guarda-redes», disse.

Ao fim de tantas temporadas consecutivas a jogar, Humberto Gomes sublinhou ser «a paixão que tem pelo andebol» o principal motivo pela sua longa carreira. «Hoje em dia, o que me traz todos os dias ao pavilhão é o prazer do treino, o querer vencer e chegar sempre aos meus objetivos. Cada época coloco um objetivo individual e um coletivo e é o prazer que tenho e o gozo que me dá competir. Espero que isto se prolongue durante mais algum tempo. Todos os jogos para mim são uma batalha. Fico sempre nervoso quer queira quer não. Por muitos anos que eu pratique andebol ao mais alto nível, todos os jogos, antes de entrar em campo, sinto sempre aquele nervoso miudinho e acho que isso é bom sinal.

O guarda-redes, que entrou para o ABC na temporada 1989/90 para os escalões de formação, diz lembrar-se «como se fosse hoje» da final da Liga dos Campeões, frente ao Teka Santander. «Fui mais um dos miúdos que esteve aqui no pavilhão a ver esse jogo».

GUARDA-REDES DESTACA A TEMPORADA 2015/16

«Ser campeão pelo ABC é um feito»

Humberto Gomes destacou a temporada de 2015/16, onde o ABC juntou a Supertaça ao Campeonato e à Taça Challenge, o tão ambicionado título europeu que os academistas há muito desejavam. «Vencemos quase tudo o que havia para vencer e conseguimos a Taça Challenge», referiu.

«Costumo dizer que ser campeão por este clube, significa um feito enorme, sobretudo nos últimos anos. Porque comparado com outros clubes, temos condições muito deficitárias. Isso vê-se pelo nosso pavilhão. É a catedral do andebol, está muito velhinho e precisa de uma remodelação muito grande, desde o aspeto financeiro e económico que às vezes falhava, que não é caso de hoje em dia. Atualmente, o ABC está no bom caminho», disse.

Como momento menos bom, Humberto Gomes destaca a derrota na final da Taça Challenge de 2014/15, frente aos romenos do Odorhei, num jogo polémico na Roménia.

JORGE RITO É «UM AMIGO PARA A VIDA»

«O meu pai do andebol foi o Donner»

Humberto Gomes trabalhou com vários nomes sonantes do andebol nacional e internacional mas há dois que marcaram definitivamente o percurso do guarda-redes: Aleksander Donner e Jorge Rito. «O meu pai do andebol foi o Donner. Ele é que acreditou em mim e trabalhou comigo durante muitos anos. Foi ele que insistiu e me ensinou. Claro que aprendi algo com todos, mas quem me marcou mais foi o Aleksander Donner e o professor Jorge Rito, que era o seu adjunto, e depois foi meu treinador principal. É um amigo que levo para a vida», referiu. Relativamente aos guarda-redes, Paulo Morgado é a referência nacional. «Marcou-me muito mesmo com os conselhos que me deu durante a minha formação».



DESPORTO

I LIGA
O Gil Vcente empatou ontem frente ao Arouca (2-2).

OQUEI DE BARCELOS JOGA HOJE MEIA-FINAL DA TAÇA DE PORTUGAL FRENTE AO BENFICA, ÀS 16H30

RUI DUARTE ELOGIA BENFICA MAS ACREDITA QUE UM SC BRAGA «COMPETENTE» PODE SAIR DA LUZ COM O TRIUNFO

«É uma das finais que temos para o 3.º lugar»

JOSÉ COSTA LIMA

O Benfica pode até nem viver um momento tranquilo a nível interno, tomando como exemplo a contestação dos adeptos após o triunfo das águias em Faro, mas Rui Duarte está sobretudo preocupado com a «personalidade e identidade» a apresentar pelo SC Braga hoje no Estádio da Luz (18h00), casa do atual vice-líder.

«Espero um Benfica forte, como sempre. Uma boa equipa, com muita qualidade, jogadores com nível elevadíssimo e a jogar em sua casa é sempre forte. Analisámos o que temos de fazer para irmos disputar o jogo e para ganhá-lo, sem qualquer dúvida. Com confiança, vamos tentar chegar à Luz com personalidade e identidade. Tudo o resto passa-nos um pouco ao lado. O ambiente é sempre difícil na Luz. Vamos jogar contra o Benfica como um todo. Tudo o que está do outro lado damos importância, mas estamos muito preocupados com o que o Benfica, dentro das quatro linhas, pode fazer. Com o nosso potencial, queremos impor o nosso jogo, a nossa identidade. Queremos lutar pelos três pontos e pelo terceiro lugar. E este jogo serve para continuarmos na luta», referiu o técnico do SC Braga.

O treinador sublinhou que este é um jogo «bastante importante» no objetivo que os arsenalistas querem atingir no final do campeonato.

«Queremos continuar a lutar pelo terceiro lugar, queremos fazer um bom jogo, trabalhámos bastante para crescer como equipa, para disputar os três pontos e é isso que vamos fazer. Faltam quatro jogos e esta é uma das primeiras finais para conseguir o objetivo», fez notar Rui Duarte, afastando um cenário de jogar a pensar na divisão de pontos.

«Nesta casa não se pensa assim. O SC Braga é um clube grande e luta pelos três pontos. Sempre! Não faz sentido ir para um jogo pensar que o empate será bom. Pode ser bom no final sabendo o que se passou no jogo, mas o ponto de partida nunca será esse e vamos lutar pelos três pontos. Assumimos com humildade e convicção que queremos chegar ao terceiro lugar, por isso, temos de lutar pelos três pontos. Vamos defrontar um grande adversário, mas estamos cá para dar luta», sublinhou.

Voltando ao Benfica, Rui Duarte lembrou que, pese embora as críticas que o homólogo Roger Schmidt tem sido alvo, as águias venceram o último duelo para o campeonato.

«Falam da contestação, mas o Benfica vem de uma vitória em Faro muito bem conseguida. Estamos só a olhar para o jogo. Vamos jogar contra o Benfica como um todo. Vamos estar focados no que podemos fazer, sabendo que nos vão criar dificuldades. Estamos muito confiantes em impor o nosso jogo e a nossa identidade em relação ao que o Benfica não faz tão bem», escalpelizou, sem revelar se Zalazar, autor dos dois golos com que o SC Braga venceu o Vizela na ronda anterior, vai ser titular na partida desta tarde.

«Vamos ver… Sinto que estão todos preparados e cheios de vontade. O Rodrigo entrou bem, o Vitor tem feito um bom trabalho. Quem tem entrado tem acrescentado valor. Sinto a equipa ligada, com bom espírito. Vamos ver, vamos preparar a melhor estratégia e depois vamos escolher os melhores intérpretes. Todos os jogadores gostam de ser titulares, sobretudo num jogo com este mediatismo, mas é preciso perceber que toda a gente é importante», ressalvou.


António Araújo

SC Braga joga hoje (18h00), no Estádio da Luz, num duelo da 31.ª jornada da I Liga

ABEL RUIZ ESTÁ CASTIGADO

Yan Said chamado para jogo de hoje

O castigo de Abel Ruiz, que no jogo com o Vizela completou uma série de cinco amarelos na Liga, abre a porta à entrada do avançado Yan Said na lista de convocados para a Luz. O melhor marcador da equipa B do SC Braga (10 golos) vai começar a partida no banco de suplentes, sendo uma opção para Rui Duarte no decorrer do duelo da 31.ª jornada.

Sem mais castigados e lesionados, referência para Roger, extremo que continua afastado da equipa principal e não será, naturalmente, nome a incluir na viagem até Lisboa. Quanto ao onze, apenas uma dúvida: joga Zalazar ou Vítor Carvalho? Rui Duarte, questionado sobre o assunto, preferiu não revelar quem será titular no meio-campo ao lado de Moutinho.

ÁLVARO PACHECO APONTA AO RECORDE DE PONTOS E… AO TERCEIRO LUGAR

Campeonato bom que «pode ser extraordinário»

PEDRO VIEIRA DA SILVA

O treinador Álvaro Pacheco disse, ontem, que o Vitória de Guimarães ambiciona consumar um «campeonato extraordinário», na antecâmara da receção, hoje, ao Boavista, para a 31.ª jornada da I Liga.

Quinta classificada, com 57 pontos, a formação minhota ainda pode bater o seu recorde pontual no principal escalão luso, de 62 pontos, quando faltam quatro rondas, e ainda tem hipóteses de ultrapassar o FC Porto, terceiro, e o Sporting de Braga, quarto, ambos com 62, hipóteses que podem elevar a prestação vitoriana em 2023/24.


Vitória SC

Pacheco alertou para os «contra-ataques» do Boavista

«O Vitória realizou um excelente campeonato, mas poderá ser extraordinário. Para ser extraordinário, temos de continuar focados na nossa tarefa. O que vai acontecer daqui para a frente não pode apagar a excelente época, olhando para as adversidades que tivemos, para a evolução que tivemos», disse, na antevisão ao duelo marcado para as 20h30 de hoje, no Estádio D. Afonso Henriques, em Guimarães.

Orgulhoso pela «mentalidade construída ao longo da época», o 'timoneiro' dos minhotos prometeu ainda uma equipa com os 'olhos' postos no que «ainda se pode conquistar», a começar pelos três pontos frente aos 'axadrezados', num duelo com historial de rivalidade.

Ciente de que a equipa treinada por Jorge Simão precisa de pontos, quando ocupa o 13.º lugar, com 30, Álvaro Pacheco pediu um Vitória com «um controlo muito grande do jogo», a «promover as combinações», a «chegar à zona de finalização», sem se esquecer de acautelar os contra-ataques de um Boavista que tanto pode jogar «à espera do erro», como ser «mais agressivo», dando mais espaço.

«São muito importantes os nossos equilíbrios. Vamos lidar com um adversário que quer pontos. Vai procurar todo o tipo de espaço e desequilíbrios para nos fazer mossa. Temos de proteger a nossa baliza e de perceber as nossas ações ofensivas para não nos expormos ao contra-ataque. Se sofrermos primeiro, vamos manter a serenidade», projetou o técnico dos conquistadores.

SUPLENTE UTILIZADO EM ALVALADE

Avançado Jota de regresso ao onze

Com os defesas Bruno Gaspar e Jorge Fernandes de volta às opções depois de terem falhado a visita ao líder Sporting (derrota por 3-0), para cumprirem castigo, o técnico disse estar sempre preparado para as adversidades e confirmou o regresso à titularidade do internacional português Jota Silva, suplente utilizado em Alvalade. «Pelas incidências da época, temos de gerir jogadores em certas alturas. Neste momento, [Jota Silva] recuperou os níveis físicos e vai jogar», adiantou.

I LIGA (30.ª JORNADA)

Benfica recebe o SC Braga e Boavista joga em Guimarães

O SC Braga joga, esta tarde (18h00), no anfiteatro do Benfica, em partida relativa à 30.ª jornada da I Liga.

A partida entre os campeões nacionais e os guerreiros do Minho será arbitrada pelo juiz João Pinheiro (AF Braga).

Também hoje, o Vitória SC recebe o Boavista, pelas 20h30, com Luís Godinho (AF Évora) a arbitrar a partida no Estádio D. Afonso Henriques, em Guimarães.

Jogos de hoje

Casa Pia-Desportivo de Chaves 15h30
Vizela-Rio Ave 15h30
Benfica-Sporting de Braga 18h00
Vitória de Guimarães-Boavista........................20h30

Resultado

Gil Vicente-Arouca 2-2

II LIGA

Länk Vilaverdense em Matosinhos

O Länk Vilaverdense desloca-se hoje (15h30) a Matosinhos para defrontar o Leixões, em jogo a contar para a 31.ª jornada da II Liga

GIL VICENTE RECUPEROU DESVANTAGEM DE DOIS GOLOS NOS INSTANTES FINAIS

Ponto resgatado nos descontos



Gil Vicente e Arouca proporcionaram um jogo de luta à chuva

LUÍS FILIPE SILVA

O futebol é fértil em emoções fortes e o período de descontos da partida jogada ontem em Barcelos entre Gil Vicente e Arouca é um dos exemplos disso mesmo. Quando o árbitro do encontro mostrou a placa de oito minutos de compensação, o Arouca vencia confortavelmente com dois golos de Cristo González (47' e 83') e tudo se conjugava para que os arouquenses somassem mais três pontos na sua caminhada. Só que em apenas dois minutos a equipa barcelense chegou ao empate com tentos de Tjidany Touré (90+4') e Buatu (90+6') resgatando um precioso ponto para os gilistas na luta pela permanência.

A primeira grande oportunidade de golo pertenceu ao Arouca, mas Jason, com a baliza aberta conseguiu atirar... ao lado.

A partir dos 20 minutos de jogo, a equipa de Tozé Marreco acordou da sua entrada amorfa em jogo e começou a levar perigo ao último reduto dos arouquenses, tendo visto um golo anulado a Murilo aos 44 minutos por fora de jogo.

A segunda metade voltou a mostrar um Gil Vicente mais apático nos minutos iniciais e o preço pago foi elevado. Cristo González abriu o ativo aos 47 minutos e fez soar o alarme em Barcelos.

A equipa da casa reagiu e desperdiçou várias ocasiões, como a de Zé Carlos (80').

Pelo meio, o VAR ainda anulou um golo a Depu (77') e o Arouca acabou por dilatar a vantagem aos 83 minutos com novo golo de Cristo González. O lance ainda foi revisto pelo VAR mas o árbitro, após ter visionado as imagens, manteve a decisão de validar o tento.

Pensava-se que os três pontos estariam entregues mas os barcelenses resgataram o empate num último fôlego com golos de Touré e Buatu.

TOZÉ MARRECO, TÉCNICO DO GIL VICENTE

«Nem sempre o futebol é justo mas hoje foi mais do que justo»

Tozé Marreco, técnico do Gil Vicente, não gostou da forma como a sua equipa entrou nas duas fases do jogo mas considerou a igualdade um prémio «mais do que justo» para a sua equipa.

«Nem sempre o futebol é justo mas hoje (ontem) foi mais do que justo. Bem sei que da forma que foi e nos minutos de compensação mas foi plenamente e justo para aquilo que fizemos. A parte que eu não gostei foram as duas entradas da minha equipa, na primeira e segunda parte em estivemos a ver no que o jogo ia dar. Mas como eu costumo fizer, é até ao fim e o empate é justo. Com esta crença e união que tivemos vamos conseguir os objetivos», disse.

Do lado do Arouca, Daniel Sousa, disse «ser um sentimento de frustração muito grande» não ter vencido este jogo.

«O jogo só acaba quando o árbitro apita e a equipa com dois golos de vantagem sentiu-se confortável».



ESTÁDIO CIDADE DE BARCELOS

Gil Vicente	2 - 2	Arouca
Árbitro: Gustavo Correia (AF Porto)		
Andrew Silva		Thiago Rodrigues
Alex Pinto (Zé Carlos, 75')		Bogdan Milavanov
Gabriel Pereira		Matías Rocha (Galovic, 63')
Buatu		Javi Montero (Vitinho, 90')
Leandro Buta (Depú, 75')		Weverson
Mory Gbane	ao intervalo: 0-0	David Simão
Maxime Dominguez (Martim Neto, 59')		Pedro Santos (Eboue Kouassi, 80')
Fujimoto		Morlaye Sylla (Oriol Busquets, 90'
Murilo (Tidjany Touré, 59')		Jason Remeseiro (Alfonso Trezza, 80')
Ali Alipour (Miro, 59')		Cristo González
Félix Correia		Rafa Mujica
Tozé Marreco	Treinador	Daniel Sousa

Golos: 0-1, por Cristo González (47'); 0-2, por Cristo González (82'); 1-2, por Tidjany Touré (90+4') e 2-2, por Buatu (90+6').

Disciplina: Cartão amarelo para Maxime Dominguez (34'), Bogdan Milavanov (35'), Martim Neto (64') e Buatu (90+6').
Assistência: 3401 espectadores

PRÓ-NACIONAL DA AF BRAGA – JOGOS DE HOJE

GD Prado joga em Selho



GD Selho

GD Selho recebe, hoje, o GD Prado

O GD Prado, quarto colocado da Pró-Nacional da AF Braga, joga, esta tarde, no reduto do GD Selho, décimo segundo classificado, com menos 17 pontos que a turma pradense, em partida relativa à 30.ª jornada da prova da associação bracarense.

Eis os jogos de hoje:

15h30: Selho-Prado e Celeirós-Ronfe;

16h00: Amares-Forjães e Ponte-Berço.

Honra
15h30: Amigos de Urgeses-Taipas;

16h00: Esporões-Ribeira de Neiva, S. Veríssimo-Soarense, Mosteiro-Pica e Santo Adrião-São Cosme.

I Divisão
15h00: Este-Águias da Graça, Arsenal da Devesa-Gerês, Ases de São Jorge-S. Tiago Pinheiro;

16h00: Frossos-Realense, Panoiense-Alegrienses, Longos-Prazins e Corvite, Castelões-Gonça, S. Cristóvão-Maria da Fonte B, Castelões-Gonça, ACD Serzedelo-S. Mamede d'Este, São Cláudio-Gondifelos, Calendário-Operário, Cepanense-Arco de Baúlhe, Operário FC-Rossas e Amigos Travassós-Mota;

17h30: Cabaços-Pico de Regalados;

18h15: Peões-Arsenal de Crespos;

20h30: GD Souto Gondomar-Ases de Santa Eufémia.

EM CAUSA INCIDENTES NO APÚLIA-MAXIMINENSE

Maximinense com processo e dirigente também suspenso

O Conselho de Disciplina da AF Braga instaurou, ontem, um processo disciplinar ao CD Maximinense «por factos que lhe são imputados no jogo GD Apúlia-CD Maximinense, agendado para o dia 19.04.2024, a contar para Campeonato Distrital Iniciados 2º Divisão», pode ler-se no comunicado n.º 483 daquele órgão da associação bracarense.

O jogo, recorde-se, ficou marcada por «várias ameaças e tentativas de agressão que os adeptos da equipa visitante efetuaram contra o árbitro assistente a eles próximo, desde o arremesso de isqueiros, pedras e pedras de gelo», sendo que o «pináculo destas atitudes tristes, desumanas e criminosas aconteceu aos cerca de 60 minutos de jogo, quando um adepto agrediu o árbitro assistente com uma cana de pesca, partindo-a na sua cabeça», lê-se no comunicado divulgado, a 20 de abril, pelo Núcleo de Árbitros de Futebol de Barcelos.

O CD da AFB instaurou, ainda, um processo a «Nuno Filipe Teixeira Carvalho, dirigente do CD Maximinense», por factos que lhe são imputados na mesma partida. Foi, ainda, decretada a suspensão preventiva do dirigente do clube bracarense.

Rossas com pena de derrota
O CD da AF Braga aplicou uma pena de derrota a GCR Rossas (3-0), sendo que o clube de Vieira do Minho foi ainda castigado com um jogo de interdição. Os dois clubes da I Divisão da AF Braga foram, ainda, condenados a multas de 150 euros. O Regadas foi condenado a «pagamento de 25 euros a título de custas e Imposto de Justiça», enquanto o Rossas paga 75 euros pelas mesmas razões.

Renato Filipe Vieira Barroso, atleta do GCR Rossas, foi condenado a seus meses de suspensão (já cumpriu dois).

NACIONAL JUNIORES (APURAMENTO CAMPEÃO)

Benfica goleia Braga mas guerreiros continuam líderes

O SC Braga perdeu, ontem, por 4-1, com o Benfica, no Seixal, no jogo de abertura da 10.ª jornada da fase de apuramento de campeão do Nacional de juniores (sub-19).

Os encarnados marcaram por Martim Ferreira (4'), Gonçalo Oliveira (20'), Tiago Freitas (33') e Gonçalo Moreira (39'), enquanto Rúben Furtado fez o único golo dos guerreiros do Minho, também na primeira parte, aos 44 minutos.

Com este resultado, o Benfica aproxima-se do líder, contando agora com 21 pontos conquistados, menos três que o Braga, numa altura em que faltam quatro jornadas para o fim da prova.

Apuramento de campeão

Académico de Viseu-Vitória SC	16h00
Sporting-FC Porto	16h00
FC Famalicão-SC Farense	16h00

Manutenção (série Norte)

CS Marítimo-Gil Vicente	13h00
Paços de Ferreira-Lusitânia Lourosa	15h00
Boavista-GD Chaves	16h00
Rio Ave-FC Vizela	16h00

FC VIZELA RECEBE HOJE O RIO AVE

«Equipa não vai baixar os braços»

O treinador do FC Vizela admitiu, ontem, que, independentemente do que estiver destinado para o clube no final do campeonato, a equipa não vai «baixar os braços» nem desistir enquanto a manutenção na I Liga de futebol for possível.

Apesar de esse cenário ser complicado, nem depender diretamente da equipa vizelense, Rubén de la Barrera apenas pensa na vitória frente ao Rio Ave, no sábado, de forma a manter acesa a esperança do objetivo, que poderá 'cair por terra' já nesta ronda, perante uma conjugação de resultados desfavorável aos minhotos.

«Infelizmente não dependemos de nós. O que depende de nós é o jogo de amanhã [sábado], o nosso rendimento e o que vamos fazer. É nisso que estamos focados», começou por dizer o treinador que garantiu que a luta vai ser até ao fim: «Independentemente das circunstâncias, não baixamos os braços. Cada dia que passa é um novo desafio para crescer, para evoluir. Vai ser assim até ao último dia em que eu treine».

Rubén de la Barrera tem consciência do que a equipa pode fazer nos últimos quatro jogos do campeonato e assume a responsabilidade de lutar pelos três pontos em todos eles.





OPINIÃO | CARLOS MANGAS

Onde estavas no 25 de abril de 74?

É a pergunta do momento para a minha geração. Nascido em 1962, obriga-me regressar à infância quando frequentava o 2.º ano da telescola, à tarde, em Rio Caldo, a 7 km do Gerês, onde morava. Naqueles tempos, nem toda a gente que fazia a instrução primária, prosseguia estudos. No Gerês, parte dos meus colegas de infância, quando terminavam a 4.ª classe, entravam logo no mundo do trabalho, nos serviços do Parque Nacional, nos hotéis e pensões da região e/ou em negócios familiares.

Eu soube da revolução de manhã quando me encontrava a jogar bilhar no snack bar existente no centro da Vila. A 1.ª informação percebida da conversa dos adultos que se encontravam por lá, transmitida via rádio, foi que em Lisboa, militares com armas tinham tomado de assalto o poder. Relembrei imediatamente aprendizagens da História de Portugal – de D. Afonso Henriques a Viriato – onde nós, à espada e com lanças, “limpávamos o sebo” a quem nos aparecia à frente, escorraçávamos espanhóis e mouros e conquistávamos inúmeras terras aquém e além-mar. Com conhecimento político nulo, para mim, esta tomada do poder era guerra com os espanhóis, novamente. Com a fronteira da Portela do Homem a uma dezena de quilómetros, questionei-me se não teriam entrado por lá também e, quem sabe, estivessem já em Leonte a descer para o Gerês. Deveras preocupado, mantive-me atento às conversas adultas e pouco depois percebi que, afinal, eram militares portugueses a “libertar” o país. Ainda baralhado, com o significado deste libertar, a informação já não era tão dramática, pelo que a aceitei. E tudo melhorou ainda mais, à tarde, quando a televisão não estava disponível para lecionar, e não houve aulas para ninguém.

Como consequências imediatas para alunos do 2º ano da telescola, a revolução de abril libertou-nos de realizar o exame obrigatório que era exigido, para podermos aceder ao Liceu. Assim aconteceu, e no ano letivo seguinte (74/75) já em Braga frequentei o Liceu Nacional Sá de Miranda, em plena época revolucionária, até inícios da década de 80. Posso considerar que tive aprendizagens intensas e interessantes (com professores ao vivo em sala de aula), na área política de todos os quadrantes e noutras, como jogar ao montinho na “quinta” e outros tipos de vagabundagem.

Infelizmente, por Braga, exceto ao fim de semana, essas minhas novas e sempre interessantes aprendizagens eram interrompidas, abrupta e impreterivelmente a meio da tarde. Pelo facto de estar interno – comer e dormir – no Colégio D. Diogo de Sousa, a entrada em sala de estudo acontecia, diariamente (de 2.ª a 6.ª feira) às 16h30 e prolongava-se até à noitinha com 20 minutos de intervalo para lanche e uma hora para jantar. Às 22h00, impreterivelmente, deitar. Ou seja, no meu primeiro ano escolar de hipotética liberdade plena, pós 25 de abril e longe de casa, as amplas liberdades que tinha no Gerês onde, extraescola me divertia a jogar à bola, bilhar, matrecos e a brincar aos cowboys, como que se extinguiram. Hoje, digo, valeu a pena.

ÓQUEI DE BARCELOS RECEBE BENFICA (TAÇA DE PORTUGAL). RUI NETO DÁ O MOTE

«É bom ter público a puxar por nós mas não será um fator decisivo»

PEDRO VIEIRA DA SILVA

Arranca, hoje, no Pavilhão Municipal de Barcelos, a final-four da Taça de Portugal. O Óquei minhoto recebe o Benfica, pelas 16h30, numa partida que o técnico da turma barcelense, Rui Neto, espera «muito complicada».

«Cada um de nós tem as melhores expetativas de vencer. Que sejam três grandes jogos de hóquei, porque vamos ter o pavilhão cheio e queremos proporcionar grandes espetáculos. Será o quarto jogo em mês e meio com o Benfica e, é claro, que segredos não haverá. Por isso, os detalhes podem ser decisivos, vão ser jogos muito equilibrados. Não acredito em favoritismo pelo facto de jogarmos em casa, todas as equipas estão habituadas a estes ambientes. Claro que é bom ter o público a puxar por nós, pode ajudar a equilibrar, mas não será fator decisivo», destacou, na antevisão da partida, o técnico da equipa de Barcelos.



DR

Os candidatos à vitória na Taça de Portugal

Do lado do Benfica, o técnico Nuno Resende fala em «jogo especial».

«Este é um pavilhão especial que recebe uma competição especial. Temos a equipa da casa pela frente, será um jogo difícil, mas a nossa expetativa é a de chegar à final, e para isso precisamos de uma participação à Benfica. Todos os quatro treinadores que aqui estamos, trabalhamos e temos a felicidade de estar em emblemas com bons plantéis e ótimas condições, parece algo natural chegar aqui a esta Final Four, mas é fruto de muito trabalho. Jogar com o OC Barcelos é sempre especial, será um jogo muito difícil e decisivo para ambas as equipas», finalizou o técnico dos campeões nacionais.

Antes do embate entre Óquei de Barcelos e Benfica, pelas 12h00, também np Pavilhão Municipal de Barcelos, jogam FC Porto e UD Oliveirense.

ANDEBOL 1

ABC joga com Benfica

O ABC joga, esta tarde, pelas 16h00, com o Benfica, no Pavilhão n.º 2 da Luz, em Lisboa, em partida relativa à 3.ª jornada do grupo A da 2.ª fase do Campeonato Nacional (apuramento de campeão).

Eis os outros jogos de hoje relativo ao grupo A:

Benfica-ABC UMinho	16h00
FC Porto-Sporting CP	20h00

Grupo B

Águas Santas-CF Os Belenenses	18h30
Póvoa AC-Marítimo Madeira SAD	21h00

Grupo C

FC Gaia Empril-Vitória SC	18h00
Artística de Avanca -Vitória FC	18h00

FUTSAL

SC Braga sofre goleada mas acaba fase regular em segundo lugar

O SC Braga foi ontem goleado pelo Benfica, por 7-1, em jogo referente à última jornada da fase regular do campeonato da I Divisão.

O primeiro tempo foi pautado por equilíbrio entre ambas as formações. Aos dois minutos, a equipa da casa inaugurou o marcador, por intermédio de Jacaré (2’). A equipa orientada por Joel Rocha reagiu e à passagem do minuto nove, Bruno Soares empatou a partida. Ainda antes do intervalo, o Benfica colocou-se na frente do marcador, após autogolo de Dudu (12’).

No segundo tempo, os lisboetas foram superiores e acabaram por conseguir um triunfo dilatado com golos de Kutchy (26’, 34’ e 36’) e Gonçalo Sobral (38’e 39’).

O SC Braga terminou esta fase em segundo lugar.

CATEGORIAS ELITE MASCULINA E FEMININA

Roberto Ferreira e Ana Santos venceram prova de BTT em Viana

Roberto Ferreira e Ana Santos, ambos da Guilhabreu MTB Team, foram os vencedores do XVIII BTT XCO de Vila Franca, em Viana do Castelo, nas categorias elite masculina e feminina, respetivamente.

Na elite masculina, Roberto Ferreira completou as seis voltas ao percurso em 1h23m30s, tendo terminado a prova com 57 segundos de vantagem sobre Mário Costa, segundo classificado, e 1m05s de vantagem sobre Valentin Remondet (AS Bike Racing), terceiro.

Já na elite feminina, Ana Santos terminou as cinco voltas em 1h28m26s, menos 2m03s que Joana Monteiro e menos 2m33 que Mari-Liis Mõttus (MTB Team Estonia), segunda e terceira classificadas, respetivamente.

Nas categorias jovens, João Fonseca (Clube BTT Matosinhos) e Lorena Patiño (XSM Clube Ciclista) venceram em sub-19 e Xavier Gaspar (Marrazes/Gui/Brejunho/Bikezone-Leiria) e Rita Fontinhas (Guilhabreu MTB Team) em sub-17.

Nos masters, Carlos Pinheiro (ARCA Endurance Bike Team) destacou-se em master 30, Rogério Matos (Rompe Trilhos/AJPCar) em master 40, António Passos (Rompe Trilhos/AJPCar) em master 50 e João Araújo (AXPO/Firstbike Team/Vila do Conde) em master 60.


FPC

Pódio masculino da prova que consagrou Roberto Ferreira e Ana Santos

CÉSAR PEREIRA E JOSÉ RAMOS VENCERAM EM GUIMARÃES

Creixomil recebeu torneio de xadrez

Integrado na Feira do Livro local, decorreu no passado domingo o Torneio Xadrez Jovem Creixomil, no Multiusos de Guimarães. Este evento xadrezístico foi organizado pela Junta de Freguesia de Creixomil e Clube de Xadrez Escolar do Colégio do Ave, com o patrocínio da Câmara Municipal de Guimarães, Junta de Freguesia de Creixomil, Tempo Livre – Guimarães e apoio da Associação de Xadrez do Distrito de Braga, Associação Académica da Didáxis e Clube de Xadrez A2D.

No torneio destinado para os mais jovens (Sub-8 a 12) o vencedor foi José António Ramos (Colégio do Ave) que alcançou uma performance 100% vitoriosa: 6 vitórias em 6 jogos. Fecharam o pódio absoluto, de acordo com critérios de desempate, Pedro Inácio (Escola EB 2,3 João de Meira, 5 pontos) e Francisco Silva (Colégio do Ave, 5 pontos) classificaram-se em 2.º e 3.º lugares.

No Torneio destinado para os atletas com idades compreendidas entre os 14 e 20 anos venceu de forma categórica César Pereira (Escola Secundária de Fafe) que alcançou, também, uma performance 100% vitoriosa. Gil Costa (Didáxis – Riba de Ave) e Rodrigo Peres (Escola Secundária Santa Maria Maior) completaram o pódio absoluto ao posicionarem-se em 2.º e 3.º lugares.

A cerimónia de encerramento contou com a presença do Executivo da Junta de Freguesia de Creixomil, dos árbitros Carlos Dias e Eduardo Viana e do diretor de prova Mário Oliveira.

ATLETISMO

Escola Rosa Oliveira conquistou 26 pódios na Corrida de S. Martinho

A Escola de Atletismo Rosa Oliveira (EARO) esteve em destaque na IX Corrida Correr por S. Martinho, prova organizada pelo Grupo Recreativo de Vale São Martinho, realizada na quinta-feira, onde conquistou 26 pódios num total de 54 atletas. A EARO venceu coletivamente nos escalões jovens e absolutos, tanto em masculino como em feminino.


EARO

PAULO ABREU FALECEU AOS 26 ANOS

Xico Andebol de luto pela morte de andebolista

O Xico Andebol está de luto pela morte de Paulo Abreu, andebolista e capitão de equipa do clube de Guimarães, que faleceu na madrugada de quinta-feira.

O funeral do atleta, de 26 anos, realiza-se hoje, a partir das 15h30, na igreja de Santo Amaro, em Mascotelos, indo depois a sepultar no cemitério daquela freguesia vimaranense.

«Como capitão da equipa, Paulo Abreu liderou-nos com maestria, sendo uma fonte de inspiração para os seus colegas, dirigentes e até mesmo para os adversários. A sua paixão pelo andebol e pelo nosso clube era evidente em cada jogo que disputava e em cada momento que passava junto dos seus companheiros. A sua partida deixa-nos profundamente consternados e é uma perda irreparável para todos nós. Paulo Abreu fará sempre parte da história do Xico Andebol e do coração de cada um de nós», escreveu o Xico Andebol nas redes sociais.

Entretanto, a Federação de Andebol de Portugal decretou um minuto de silêncio nos jogos a realizar este fim de semana em memória de Paulo Abreu.

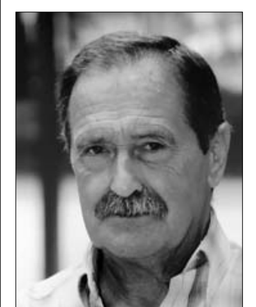

Xico Andebol

Santo Adrião – Braga

PARTICIPAÇÃO DE FALECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA DE

António da Silva Gonçalves

1948 | 2024



A esposa, filhas, genros, netos e demais família cumprem o doloroso dever de comunicar o falecimento do ente querido e informam que o corpo encontrar-se-á hoje, sábado, a partir das 10h30, na capela mortuária da igreja paroquial de Santo Adrião, em Braga.

A missa exequial realizar-se-á às 15h30. Após a celebração religiosa será sepultado no cemitério de Monte d'Arcos, em Braga.

Mais informam que a missa de 7.º dia realizar-se-á na quarta-feira, dia 1 de maio, às 18h30, na referida igreja.

Antecipadamente agradecem publicamente todas as manifestações de carinho e solidariedade neste momento tão delicado da Vida.

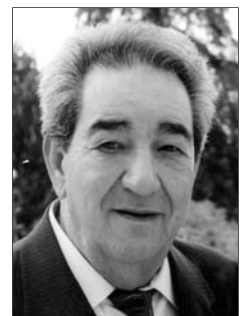
Braga, 27 de abril de 2024

A FAMÍLIA

PARTICIPAÇÃO DE FALECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA DE

Hélder Andrade Fontes

(Ex-eletricista da EDP)



Sua esposa, filhos, nora, netos, cunhados, sobrinhos e demais família participam a todas as pessoas das suas relações e amizade, o falecimento do Sr. HÉLDER ANDRADE FONTES, de 88 anos de idade, residente em S. Lázaro – Braga.

O seu corpo encontra-se exposto na igreja paroquial de S. Lázaro. As cerimónias religiosas realizam-se hoje, com início às 15h00, findas as quais irá a sepultar e jazigo de família, no cemitério de Monte d'Arcos.

A missa de 7.º dia será celebrada terça-feira, dia 30, às 18h30, na igreja paroquial de S. Lázaro.

A família agradece todas as manifestações de pesar e carinho demonstradas.

A FAMÍLIA

PARTICIPAÇÃO DE FALECIMENTO, MISSA DE 7.º DIA E AGRADECIMENTO DE

Eva Gomes



Seus filhos, noras, netos, bisnetos e demais família participam a todas as pessoas de suas relações e amizade, o falecimento de seu ente querido, Sr.ª D. EVA GOMES, de 96 anos de idade, natural de São José de São Lázaro, residente que foi na freguesia de São Vicente, desta cidade.

O corpo da saudosa falecida encontra-se exposto em câmara-ardente na igreja de Nossa Senhora do Carmo onde hoje, sábado, dia 27, às 11h00, será celebrada missa de corpo presente. Finda esta irá a sepultar no cemitério de Monte d'Arcos, em jazigo de família.

Aproveitam o ensejo para comunicar que em sufrágio da sua alma será celebrada missa de 7.º dia, na próxima quarta-feira, dia 1, às 18h30, na igreja de Nossa Senhora do Carmo.

Antecipadamente agradecem a todos quantos manifestem o seu pesar pela nossa dor.

Braga, 27 de abril de 2024

A FAMÍLIA

Merelim S. Paio

PARTICIPAÇÃO DE FALECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA DE

Marinha Ferreira de Oliveira



Seus filhos, netos, bisnetos e demais família participam com profundo pesar a todas as pessoas de suas relações e amizade, o falecimento do seu ente querido, de 93 anos e comunicam que o corpo se encontra em câmara-ardente na Casa Mortuária de Merelim S. Paio. As cerimónias fúnebres realizam-se pelas 18h00 de hoje, sábado, na igreja paroquial, indo de seguida a sepultar no cemitério local.

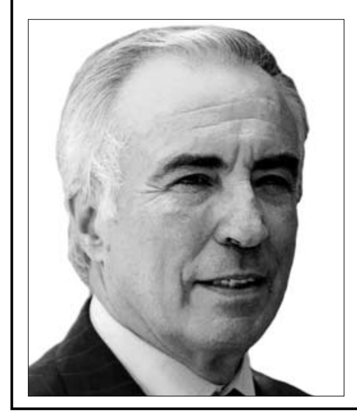
Aproveitam o ensejo para comunicar que a missa de 7.º dia de falecimento será celebrada segunda-feira, 29 de abril, às 19h00, na igreja paroquial de Merelim S. Paio.

Antecipadamente agradecem a todos quantos se dignem participar nas cerimónias fúnebres da saudosa falecida.

A FAMÍLIA

MISSA DE 2.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO DE

Bento Gomes Ferreira



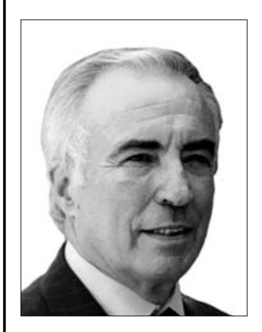
Sábado, 27 de abril, 18h00

Igreja Senhora-a-Branca

A família participa a todas as pessoas de suas relações e amizade a missa de aniversário de falecimento de BENTO GOMES FERREIRA. A todos quantos participem neste ato religioso, o nosso sincero agradecimento.

MISSA DE 2.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO DE

Bento Gomes Ferreira



Sábado, 27 de abril, 18h00

Igreja Senhora-a-Branca

A gerência participa a todas as pessoas de suas relações e amizade a missa de aniversário de falecimento de BENTO GOMES FERREIRA, fundador destas empresas. A todos quantos participem neste ato religioso, o nosso sincero agradecimento.

AGRIFER Bento · PROPOSAL RENT BRAGA · BENFERANA imobiliária, lda

São Vítor – Braga

PARTICIPAÇÃO DE FALECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA DE

Matilde dos Santos Clemente de Amorim



Seu marido, filho e demais família participam, com dor e pesar, o falecimento de seu ente querido, de 72 anos, residente que era na Rua António dos Santos Palha, n.º 3, S. Victor, Braga.

O corpo encontrar-se-á em câmara-ardente na igreja de São Vítor, a partir das 09h00, de hoje, sábado, dia 27. Às 10h30 será celebrada missa de corpo presente. Finda a cerimónia religiosa irá a sepultar no cemitério de Monte d'Arcos, em campa de família.

Aproveitam o ensejo para comunicar que a missa de 7.º dia em sufrágio de sua alma será celebrada quinta-feira, dia 2 de maio, às 18h30, na igreja paroquial de S. Victor.

A família agradece a todos os que com a sua presença honrem estas cerimónias religiosas e prestem o seu apoio neste momento difícil de luto.

Braga (São Vítor), 27 de abril de 2024

A FAMÍLIA



MISSA DE 3.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO DE

Dr. José Maria Ferreira Pelaez Carones

A todos os amigos, colegas, antigos pacientes e demais conhecidos, faz-se saber que, para assinalar o aniversário de falecimento que hoje se cumpre, terá lugar pelas 12h00, na Basílica dos Congregados, uma missa em sua memória.

A FAMÍLIA


105
1919
2024
anos


105
1919
2024
anos

PROPRIEDADE, EDIÇÃO E PRODUÇÃO: Empresa do Diário do Minho, Lda. - Seminário Conciliar, 75%; Diocese de Braga, 25%; Rua de Santa Margarida, 4-A - 4710-306 Braga - Contribuinte n.º 504 443 135 - Telef. Geral: 253 609 460 – Telef. Assinaturas: 253 609 463 – Telef. Publicidade: 253 609 462 Redação: 253 609 467; Fax: 253 609 469; 253 609 465 (Departamento Comercial) - E-mail: redacao@diariodominho.pt; comercial@diariodominho.pt; assinaturas@diariodominho.pt – site: www.diariodominho.pt. Gerência: Paulo Alexandre Terroso Silva, Miguel Paulo Carvalho Simões, Tiago André Fernandes Freitas. Diretor-Geral: Luís Carlos Fonseca. Diretor: Damião A. Gonçalves Pereira (C. P. 1834), diretor@diariodominho.pt; religiao@diariodominho.pt; Chefe Redação: Luísa Teresa Ribeiro (C.P. 2629), chefe_redacao@diariodominho.pt; redacao@diariodominho.pt; Coord. Desporto: Luís Filipe Silva (C.P. 3874) desporto@diariodominho.pt; Redação: Ana Rita Cunha (C.P. 5814), Carla Esteves (C.P. 3794), Francisco de Assis (C.P. 3145), Joaquim Martins Fernandes (C.P. 5321), Jorge Oliveira (C.P. 1836), José Carlos Ferreira (C.P. 2390), José Costa Lima (C.P. 9219), Pedro Vieira da Silva (C.P. 2852), Rui de Lemos (C.P. 4919), Avelino Lima (fotógrafo, C.P. 2067); Colaboradores: António Pedras, A. Sílvio Couto, Carlos Nuno Vaz, Carlos Dias, Carlos Mangas, Dinis Salgado, Eduardo Jorge Madureira Lopes, Eduardo Tomás Alves, Fernando Parente, Gonçalo Melo Bandeira, J. M. Gonçalves de Oliveira, Joaquim Barbosa, Luís Covas, Paulo Fafe, Silva Araújo. Agências noticiosas: Lusa, Zenit, Ecclesia. Sede da Redação e sede do Impressor: Rua de S. Brás n.º 1 – Gualtar – 4715-073 – Braga; Depósito Legal: n.º 1688/83. Registo de Imprensa: n.º 100 308. Tiragem deste número: 8.500 ex. Impressão: Empresa do Diário do Minho, Lda. Telefone 253 303 170. Distribuição: Vasp e Vasp Premium. Estatuto Editorial: https://diariodominho.pt/estatuto-editorial Os contactos do Diário do Minho são chamadas para rede fixa nacional.



Inquérito DM online *Todas as semanas uma pergunta diferente.*

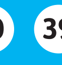
Tenciona votar nas eleições Europeias?



SÁBADO.27.ABRIL.2024

BRAGA	VIANA DO CASTELO
16 °C / 7 °C	14 °C / 8 °C
CHUVA	CHUVA
CHUVA / AGUACEIROS VENTO MODERADO DE OESTE	CHUVA / AGUACEIROS VENTO MODERADO DE OESTE

EUROMILHÕES 2 20 39 40 47 + 4 8



M1LHÃO X C C 0 6 9 3 2




Estas informações não dispensam a consulta da lista oficial.

DE 4 A 12 DE MAIO

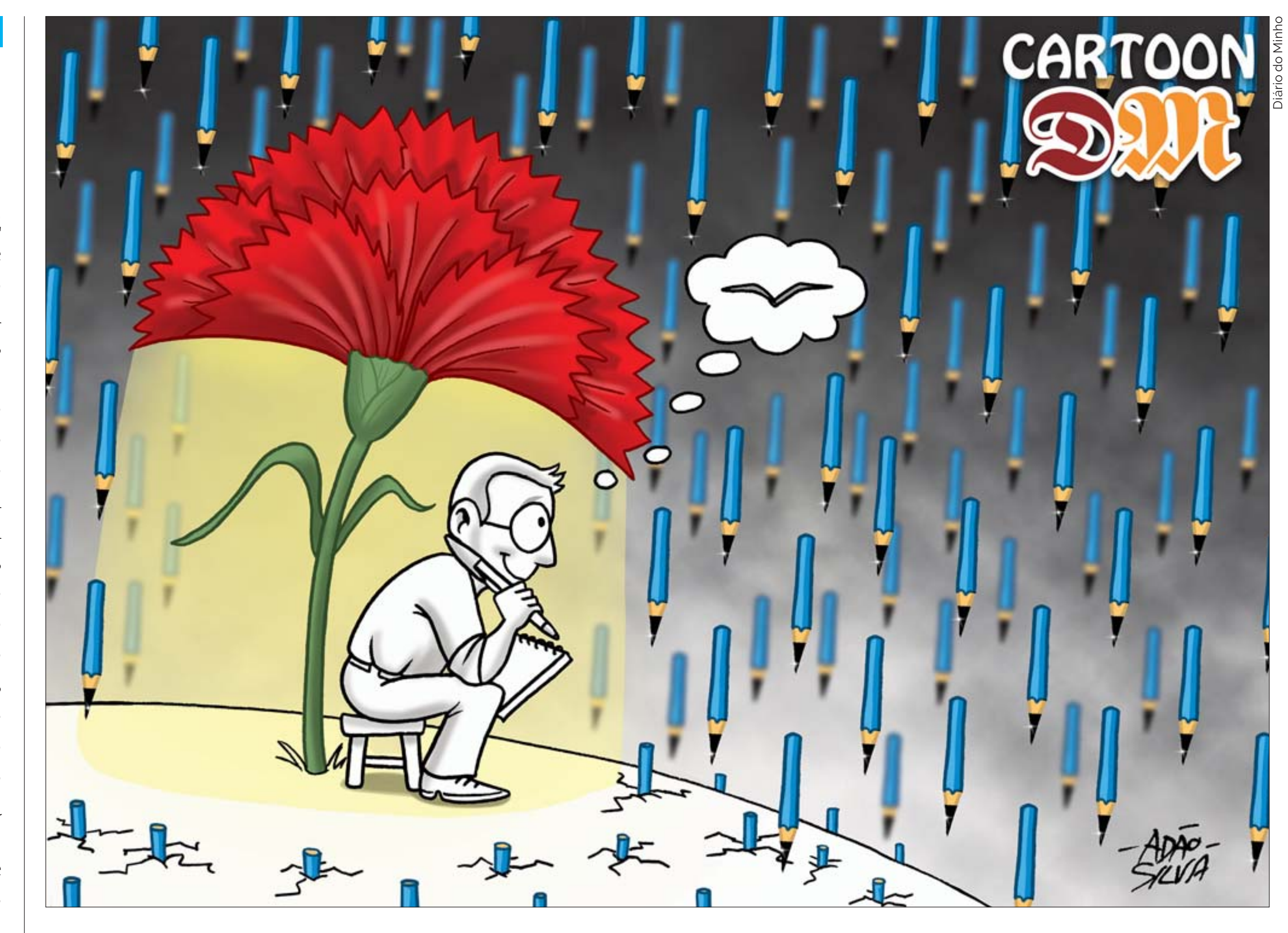
Viana do Castelo promove combate à vegetação invasora

A Câmara de Viana do Castelo promove, entre 4 e 12 de maio, a quinta semana municipal de combate à vegetação invasora, iniciativa que inclui 'workshops', caminhadas, mapeamento de espécies exóticas e ações de voluntariado de combate às invasoras.

O programa está integrado na Semana sobre Espécies Invasoras Portugal & Espanha 2024 (SEI 2024) da Rede Portuguesa de Estudo e Gestão de Espécies Invasoras, da Plataforma INVASORAS.PT, dos projetos LIFE STOP Cortaderia e LIFE INVASAQUA e do Grupo Especialista em Invasiones Biológicas.

Entre outras atividades serão promovidas, em cooperação com empresas locais, ações de controlo de vegetação invasora em diferentes áreas classificadas como Monumentos Naturais, como a acácia-de-espigas (Acacia longifolia), a mimosa (Acacia dealbata) e austrália (Acacia melanoxylon).

Já o mapeamento de flora invasora, é uma iniciativa dirigida à comunidade escolar.



Diário do Minho

MENSAGEM DA COMISSÃO EPISCOPAL DO LAICADO E FAMÍLIA PARA O DIA DA MÃE

Igreja evidencia papel das mães mais pobres e sós

A Comissão Episcopal do Laicado e Família defendeu ontem que «todas as mães têm direito ao apoio de todos», evidenciando o esforço desempenhado pelas «mais pobres, as mais sós, aquelas que têm de ser mãe e pai».

«Como não admirar as mães que tiveram de enfrentar todas as dificuldades sem a presença responsável e comprometida dos pais? Como não valorizar as mães que por adoção deram vida por filhos não biológicos mas de coração? Como não exaltar a heroicidade das mães que pela morte de seu cônjuge ou companheiro, enfrentaram na solidão a criação e educação dos seus filhos?», questiona aquela comissão.

Este organismo é presidida pelo bispo de Bragança-Miranda, Nuno Almeida, numa mensagem a propósito do Dia da Mãe, que se assinala em 5 de maio.

Para este órgão da Conferência Episcopal Portuguesa, «em tempos de paz frágil ou mesmo de países em guerra», devem ser lembradas «com intensa solidariedade, todas as mães em territórios exacerbados de violência, em campos de refugiados, em fugas de emergência, em migração forçada e, pior ainda, em luto por filhos perdidos neste contexto desumano».

Também, numa ocasião em que se assinalam os 50 anos do 25 de Abril, a comissão presidida por Nuno Almeida apela a que as mães renovem «valores de respeito, tolerância e paz, e (...) prossigam na defesa da dignidade de cada ser humano na riqueza das suas diferenças e na diversidade das suas raças, culturas, credos e talentos».

A Comissão Episcopal do Laicado e Família tem como finalidade o acompanhamento das associações de fiéis na área do Apostolado dos Leigos e a promoção da Pastoral nas áreas da Família, da Juventude e do Ensino Superior.



olhar brasileiro
PORTUGAL

BEM gil MORENO veloso

Rede de Negócios

Empresários e empreendedores reunem-se para formação e networking em Braga

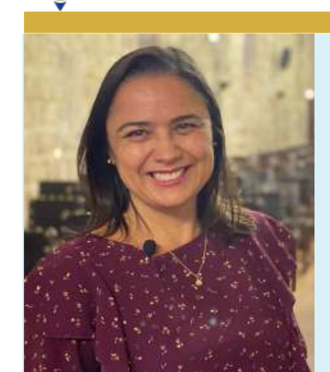
Páginas 3

Carta convite não é visto!

Conheça as implicações ao assinar um termo de responsabilidade

Páginas 6

Este suplemento é parte integrante da edição n.º 33877 do Diário do Minho. Não pode ser vendido separadamente.



Meu olhar...

Alexandra Gomide

Presidente da Associação UAI
@alexandragomide

Abril é o mês da liberdade em Portugal e no Brasil…

O direito que qualquer cidadão tem de agir sem coerção ou impedimento, segundo a sua vontade, de ser livre, desde que dentro dos limites da lei, deve ser sempre respeitado, relembrado e festejado.

Para Portugal, nesse 25 de abril, festejou-se a revolução que colocou fim a 50 anos de ditadura e deu início a uma era de democracia. Já no Brasil, o dia 21 de abril, dia de Tiradentes, é que deixou um Legado de Liberdade e Justiça na história brasileira. Assim como o 25 de abril em Portugal, o 21 de abril no Brasil é feriado nacional.

Tiradentes emergiu como um líder proeminente na Inconfidência Mineira, um movimento histórico que buscava a emancipação do Brasil do domínio colonial português. Seus esforços não apenas ecoaram o clamor pela liberdade, mas também personificaram a coragem e a determinação necessárias para desafiar o *status quo* opressivo.

À medida que celebramos o Dia de Tiradentes no Brasil e o Dia da Revolução dos Cravos em Portugal, é imperativo que não apenas honremos a memória dos nossos heróis nacionais, mas também renovemos nosso compromisso com os ideais pelos quais eles lutaram. Num mundo onde a liberdade e a justiça continuam a ser desafiadas, devemos nos inspirar no exemplo de Tiradentes e dos heróis do 25 abril, para enfrentarmos os desafios do presente e construirmos um futuro mais democrático.

A liberdade é um dos principais pilares da democracia e devemos sempre lutar por ela na esperança de um mundo mais justo e igualitário. Ressalto ainda, a liberdade de expressão sem restrições de perspetivas e ideias diversas. A liberdade de expressão, inerente às democracias, é um canal para o florescimento de novas ideias, impulsionando a marcha do progresso na arte, na ciência e na sociedade em geral.

Precisamos nos atentar aos acontecimentos atuais e nos policiarmos para não nos cegarmos na crença que os nossos ideais são os melhores para a sociedade na qual estamos inseridos. Muitas ditaduras surgiram defendendo a democracia. O pensamento equilibrado, sem ideologias e com respeito às diversas formas de pensar, moldará sempre a sociedade livre que sonhamos ter e ser.

Enquanto cidadãos, é essencial termos um papel ativo: mantendo-nos informados, votando, pois, além de ser um direito fundamental e cívico, é através deste ato que moldamos a direção da sociedade e nações e respeitando as diferenças, pois a democracia prospera com opiniões diversas.

Viva o 25 de abril!
Viva o 21 de abril!
Liberdade sempre!



Director: Damião A. Gonçalves Pereira
Coordenação: Alexandra Gomide e Ruy Generoso - Design: Elaine Ladeira
Contato: geral@olharbrasileiro.pt - Publicidade: comercial@diariodominho.pt
Os textos assinados são de exclusiva responsabilidade dos seus autores.
É opção dos jornalistas e colaboradores seguir ou não o acordo ortográfico.





Associação UAI e AEB promovem mais um encontro de empresários e empreendedores em Braga.

No passado dia 17, aconteceu no Salão Nobre da Associação Empresarial de Braga o primeiro encontro da "Rede de Negócios" do ano de 2024.

O encontro foi mediado pela presidente da UAI, Alexandra Gomide, e pelo diretor geral da AEB, Rui Marques. Teve como convidado do dia Carlos Vaz, CEO da Incetea, com uma intervenção sobre "O impacto da IA nos negócios ".

Após a intervenção do conferencista convidado, ainda ocorreram três "pitches" para que os empreendedores previamente inscritos, pudessem se apresentar num tempo mais alargado. Em seguida, todos os outros presentes fizeram uma rápida apresentação pessoal e de seus produtos/serviços, para depois se dirigirem para o coquetel, ponto alto do networking proposto.

Saiba mais em www.rededenegocios.pt







Entrevista

Olhar Brasileiro entrevista Moreno e Bem

Os músicos Moreno Veloso e Bem Gil estiveram em digressão por Portugal e apresentaram canções inéditas além de outras já conhecidas do público em geral. Os artistas, que ostentam sobrenomes de peso da música popular brasileira, estão a comprovar que filho de peixe, peixinho é.



MORENO VELOSO e BEM GIL

Vocês acabaram de realizar vários shows em Portugal. Como é que foi a receptividade?

Foi muito boa e especial, porque é um público muito carinhoso, muito atencioso e muito paciente também, uma vez que esse é um show basicamente autoral. No caso do Moreno tiveram algumas canções já conhecidas do público, porque já foram lançadas, ou por ele ou por outros artistas. No meu caso [Bem], a maioria das canções são inéditas porque eu não tenho nenhum disco propriamente lançado como autor. Então, foi realmente muito especial perceber um público interessado e disponível para ouvir coisas novas. E a resposta a essas canções e ao que a gente apresentou, foi muito positiva com o *feedback* que recebemos do público no pós show.

Como é que vocês classificariam o seu estilo musical?

A gente faz samba. Nós somos brasileiros. Tudo o que fazemos é samba. Pode ser o samba com uma variação meio samba canção, pode ser uma variação mais pop, mas é tudo em torno do samba.

Como é que tem sido a audiência de vocês em Portugal? São mais brasileiros, mais portugueses ou é uma participação mais homogênea?

Não sabemos dizer ao certo. A impressão que temos é que são mais portugueses na plateia, mas sempre há brasileiros.

A música brasileira é muito popular aqui em Portugal. Vocês têm essa percepção?

Um pouco, sim. A gente vê, pelo conhecimento, pela receptividade, que as pessoas ouvem bastante música brasileira, com certeza.

Vocês têm sobrenomes famosos. Bem Gil (Gilberto Gil) e Moreno Veloso (Caetano Veloso) isso ajuda ou atrapalha?

Ajuda muito, ajuda o tempo todo.

Vocês não se sentem intimidados com o peso do sobrenome?

A mim [Moreno] não e acho que ao Bem também não, mas a gente fica tranquilo. Isto sempre nos ajudou porque o ambiente da música acabou se tornando um ambiente familiar para nós. E no meu caso [Bem] em particular, o convívio com músicos extraordinários que acompanhavam o meu pai e pelo fato de eu estar ali, presente nos estúdios, nos ensaios e nas casas de espetáculo, me inspirou muito. E isso inclui o próprio Moreno, devido à relação do meu pai com o Caetano, enfim, de serem famílias próximas, fez com que eu pudesse, desde muito novo, ter contato com o Moreno e com o trabalho dele, que sempre foi muito inspirador.

E como foi que começou efetivamente essa parceria?

Eu assisti a um show que o Bem fazia com a banda inicial dele que se chamava Tono. Era ele, a Ana Cláudia, que hoje em dia é a esposa dele, o Rafael Rocha e o Bruno di Lullo, que depois vieram a tocar na minha banda também. E naquela época, quando eu assisti ao show, fiquei entusiasmado e adorei. E rapidamente me aproximei deles e comecei a participar de shows com eles. Estivemos juntos no palco, eu e o Doménico, participando de shows dessa banda Tono. Foi a primeira vez que a gente fez alguma coisa juntos. Depois disso, e pelo fato do nosso método de trabalho ser completar, a gente produziu um disco juntos. Fizemos muitas parcerias musicais e agora, pela primeira vez, estamos juntos no palco. Só nós dois, que é, na verdade, uma estreia do Bem como cantor, porque até então ele não cantava publicamente.

Como é que vocês veem o momento musical atual do Brasil?

É muito difícil fazer uma análise assim, porque o Brasil é muito diverso e sempre foi muito rico. Então, sempre foi difícil a cena musical aqui. É claro que existe uma tendência em qualquer meio de se tentar fotografar de uma certa forma um momento cultural. Mas no Brasil, isso que sempre foi difícil, se tornou mais difícil ainda hoje em dia, devido à questão tecnológica. Quando você não depende mais dos meios de comunicação em massa e você passa a contar com diversos nichos que são organismos vivos e autossuficientes do ponto de vista da cultura e da música. Eu [Bem], por exemplo, estou morando em Salvador e convivo com gente da música de lá, que faz um tipo de música que eu percebo que está muito por lá. E para se ter contacto com aquilo, você tem que ir para lá, tem que estar presente lá e tem que conhecer aquelas pessoas. Eu imagino que com o Moreno isso também aconteça. Então. é muito difícil responder essa pergunta.

No caso específico da carreira de vocês, a tecnologia que transformou a indústria da música, que antes era totalmente dependente das gravadoras, foi mais positiva ou mais negativa?

Nós somos filhos dessa transformação. Nós começamos o nosso trabalho profissional depois que essa transformação já tinha acontecido. Então nós tivemos nossos próprios estúdios e nossos próprios computadores. Nós começamos a produzir porque nós poderíamos produzir. Antigamente, a gente não seria produtor musical. A gente já nasceu nessa geração que se apropria da tecnologia de modo a divulgar a cultura. Fazer música, hoje em dia, é muito mais fácil do que antigamente. Mas depois que a música já está feita, o mundo é mais ou menos igual. Você tem que trabalhar, tem que botar a cara na estrada, tem que fazer show, tem que dar entrevista e tudo mais. É igual a antigamente.

Vocês sentiram alguma diferença ao fazer esses shows aqui em Portugal em relação ao Brasil, quer seja na reação do público ou na produção do espetáculo?

Diferença sempre tem porque é uma cultura diferente. É um país diferente. Mas quando a gente está ali dentro de um teatro, e uma pessoa se dispôs a sair de casa, a comprar um ingresso e a se colocar disponível ali pra nos ouvir, isso acaba gerando um ambiente em comum, seja no Japão, seja no Brasil ou seja na Europa. Eu acho que a linguagem do teatro e da música são linguagens universais, milenares. Ali se vive um momento de encontros, de cultura, de tempo e de povos. Ou seja, eu percebo mais coisas em comum do que diferentes.

Vocês já têm planos para depois dessa turnê por Portugal?

Os planos são muito claros, porque esse show também estava fomentando os nossos próximos discos solo. O meu já está quase todo pronto e o Bem está terminando de aprontar o dele. Nós vamos lançar esses trabalhos de forma independente. Não vamos lançar juntos. Entretanto, estes discos nasceram desse show e eu acho que num futuro próximo eles vão se encontrar lá na frente de novo.

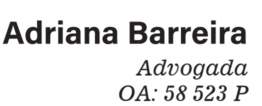


Veja a entrevista completa em https://www.rum.pt/shows/olhar-de-la-e-de-ca

Direitos e Deveres



Assinar ou não uma carta convite?




Adriana Barreira
Advogada
OA: 58 523 P

Uma Carta Convite ou um Termo de Responsabilidade não é um visto que lhe abre as portas para Portugal, trata-se de um documento importante que poderá facilitar a comprovação de hospedagem ou demais despesas.

Assumir essa responsabilidade pode gerar conflitos pessoais se houver problemas durante a visita do estrangeiro e se você não estiver preparado para lidar com as consequências.

Quem assina um Termo de Responsabilidade assume obrigações legais e financeiras em relação ao estrangeiro que está visitando Portugal. Esse documento pode ser preenchido e assinado por cidadão português ou estrangeiro, desde que viva legalmente em território nacional.

Ao assinar o Termo de Responsabilidade, você pode se tornar responsável por todas as despesas relacionadas à estadia do visitante, incluindo alojamento, alimentação e despesas pessoais. Além das despesas básicas, poderá ser responsabilizado por despesas adicionais como assistência médica ou repatriação, se o visitante enfrentar alguma situação imprevista.

Uma carta convite poderá ser utilizada no caso de turismo, quando a pessoa se responsabiliza por receber em sua morada o estrangeiro durante sua visita a Portugal. Esse documento jamais deverá ser utilizado se a intenção for entrar em Portugal como turista e depois permanecer como residente. Não é essa a função da Carta Convite.

O Termo de Responsabilidade também poderá ser utilizado para solicitação de visto, como ex.: uma pessoa que solicite o visto de estudo poderá utilizar o Termo de Responsabilidade como comprovativo de hospedagem, dispensando a necessidade de apresentar os 120 dias de alojamento. Insta salientar que as autoridades poderão lhe questionar sua capacidade financeira para sustentar o visitante durante sua estadia.

O Termo de Responsabilidade é um documento de muita responsabilidade tanto para quem assina quanto para quem se beneficia dessa assinatura.

E você já assinou um Termo de Responsabilidade?



Comportamento

Qual a importância do desporto na saúde mental de imigrantes?



Thabata Telles
Psicóloga Clínica e do Desporto
OPP 24893 - CRP 06/148224

Não é novidade que a prática de atividade física pode trazer benefícios não apenas para o corpo como também para nossa saúde mental. Tais atividades se caracterizam por movimentos que possuem uma intenção e que nos fazem gastar mais energia corporal do que se estivéssemos parados, ou seja, isto vale para uma caminhada, sair para dançar, passear com o cão ou mesmo fazer faxina ou cozinhar.

No âmbito das diretrizes mais recentes sobre atividade física pela Organização Mundial da Saúde em 2020, recomenda-se o mínimo de 60 minutos de atividade física por dia para um ser humano saudável. Visto que passamos muito tempo sentados ou parados em contato com ecrãs, é fundamental entendermos a importância do movimento em nossas vidas. E nisto todo minuto conta e qualquer movimento já será melhor do que nenhum. Assim, caso os 60 minutos não sejam possíveis, façamos aquilo que está ao nosso alcance.

No entanto, ainda é comum pensarmos exclusivamente nos ginásios quando nos referimos a atividades físicas. Nestes espaços, são mais comuns os exercícios físicos – com algum objetivo: emagrecer, aumentar a massa muscular, etc. – mas também as práticas de desporto. Seja em âmbito competitivo ou não, tais práticas são normalmente realizadas em conjunto com outras pessoas e este ponto pode ser um aliado importante a imigrantes, especialmente aqueles recém-chegados.

Além dos benefícios já citados, o desporto pode fornecer recursos imprescindíveis na adaptação a uma nova cultura ao favorecer o convívio social e o fortalecimento do sentimento de pertença. Para o psicólogo norte-americano Abraham Maslow, somos seres que, em adição às nossas necessidades fisiológicas, precisamos nos sentirmos seguros e pertencentes a um grupo para que consigamos desenvolver boa autoestima e autorrealização em nossas vidas. Ainda, o desporto pode auxiliar na regulação de importantes neurotransmissores que nos ajudam a controlar o stress e a sentir bem-estar. A promoção destes estados é, portanto, benéfica na superação das adversidades enfrentadas pelo processo de imigração e na criação de uma nova rotina. A saúde mental não deve ser analisada apenas por parâmetros psicológicos, mas sim psicossociais, e o desporto pode ser uma grande mais-valia nos mais diversos processos adaptativos pelos quais passamos ao longo da vida.







Raquel Gonçalves
Nutricionista Clínica Bariátrica- 4744N

Açúcar ou Adoçante: uma doce batalha

Em busca de uma alimentação mais saudável e equilibrada, muitas vezes recorremos aos adoçantes e edulcorantes como alternativas ao açúcar. O objetivo primário desses produtos é fornecer doçura aos alimentos e bebidas, sem as calorias adicionais ou efeitos no aumento da glicemia, associados ao açúcar. Entretanto, é importante entender que seu uso não deve ser indiscriminado e que eles são mais indicados para determinados grupos populacionais.

Embora os adoçantes artificiais ou naturais possam parecer uma solução perfeita para reduzir o consumo de açúcar, é essencial reconhecer que eles também podem afetar nosso corpo de maneiras complexas. Por exemplo, alguns estudos sugerem que certos adoçantes podem influenciar negativamente a microbiota intestinal, desequilibrando-a e potencialmente afetando a saúde digestiva a longo prazo. Além disso, há relatos de que o uso de adoçantes pode enganar a mente, proporcionando a sensação de doçura sem fornecer a energia necessária, o que pode resultar em desejos por alimentos mais calóricos.

É importante ressaltar que os adoçantes e edulcorantes não devem ser consumidos em quantidades arbitrárias, pois existem limites de segurança estabelecidos. Gestantes e crianças, em particular, devem evitar seu uso sem orientação profissional, devido aos potenciais efeitos adversos. Embora o açúcar em excesso também represente riscos à saúde, a troca indiscriminada por adoçantes não é recomendada como estratégia para emagrecimento ou controle de peso. Substituir o açúcar por adoçantes não garante uma melhora na saúde nem o alcance desses objetivos.

Portanto, a melhor abordagem para manter uma alimentação saudável é buscar o equilíbrio, priorizando alimentos integrais e nutritivos. Os adoçantes podem ser utilizados ocasionalmente, mas não devem ser vistos como uma solução milagrosa. É fundamental educar-se sobre os efeitos desses produtos no corpo e utilizar com moderação, sempre sob orientação de um profissional de saúde. Optar por uma alimentação balanceada e variada continuará sendo o melhor caminho para promover a saúde e o bem-estar a longo prazo.



Turismo

Valença do Minho e Tui: Um Roteiro Transfronteiriço Imperdível



Cristina Hossu
@roteironamao

Em um país repleto de encantos e surpresas há uma experiência única que pode ser vivida em um curto espaço de tempo: explorar duas cidades em dois países diferentes em um único dia. Imagine-se partindo da vibrante cidade do Porto ou mesmo de Braga, no norte de Portugal, e em pouco mais de uma hora mergulhar em uma rota que atravessa fronteiras e culturas. Bem-vindo a Valença do Minho e Tui.

A distância entre o Porto e as cidades fronteiriças de Valença do Minho em Portugal e Tui na Espanha é tão curta que nos possibilita um passeio de um dia verdadeiramente inesquecível. Do lado de cá do rio, Valença do Minho ostenta suas muralhas medievais perfeitamente preservadas, um dos maiores conjuntos fortificados da Europa. Suba ao topo das muralhas para vistas panorâmicas de tirar o fôlego. Caminhe por suas vielas estreitas e não deixe de conhecer a Igreja de Santo Estêvão, uma igreja belíssima do século XIII.

A cidade também é um paraíso para os amantes de compras, oferecendo uma experiência única que combina tradição e variedade. Do artesanato aos artigos de cama, mesa e banho, Valença possui um centro comercial vibrante e diverso.

Cafés charmosos, restaurantes tradicionais e um bacalhau convidativo, que também faz parte da deliciosa gastronomia local.

Atravessando a imponente Ponte Internacional sobre o rio Minho, somos recebidos pela cidade de Tui, na região espanhola da Galícia. Ali, a língua muda, mas a hospitalidade continua a mesma. Tui cativa os visitantes com sua catedral imponente, suas praças pitorescas e a riqueza da culinária espanhola autêntica. O centro histórico, repleto de ruas estreitas e casas antigas, convida a um passeio diferente. O Museu Diocesano e a Igreja de Santo Domingo também merecem destaque.

Ao passear pelas ruínas romanas e ruas de traçado medieval, você facilmente perceberá porque Tui foi declarada conjunto histórico-artístico.

O contraste entre Valença do Minho e Tui é evidente, desde a língua até a arquitetura e os costumes locais. No entanto, o que é mais notável, é a amizade que hoje une essas cidades fronteiriças. Onde antes havia divisões históricas, agora há uma colaboração cultural que enriquece a experiência de quem as visita. Essas cidades não apenas compartilham uma fronteira, mas também um espírito de cooperação e amizade.

Se está em busca de paisagens, riquezas culturais e históricas de Portugal e Espanha, coloque Valença e Tui em seu roteiro.

